BUSINE$$TECH
INTERNATIONAL PRESS

PERSONALITATE *Plus*

CUM SĂ-I ÎNȚELEGI PE CEILALȚI ÎNȚELEGÂNDU-TE PE TINE ÎNSUȚI

FLORENCE LITTAUER

capitol special TEST PENTRU DETERMINAREA PROFILULUI DE PERSONALITATE

PERSONALITATE *Plus*

CUM SĂ-I ÎNTELEGI PE CEILALTI ÎNTELEGÂNDU-TE PE TINE ÎNSUTI

FLORENCE LITTAUER

BUSINESSTECH
INTERNATIONAL PRESS
http://www.businesstech.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
LITTAUER, FLORENCE
PERSONALITATE PLUS: Cum să-i înțelegi pe ceilalți înțelegându-te pe tine însuți / Florence Littauer; trad.: Anca Florina Sîrbu; ed.:Iuliana Enache.
București; Business Tech International Press, noiembrie, 2004.
ISBN 973-8495-15-6
I. Sîrbu, Anca Florina (trad)
II. Enache, Iuliana (ed.)

159.923

Copyright © 1983, 1992 by FLORENCE LITTAUER
Original published in English under the title
PERSONALITY *PLUS* – HOW TO UNDERSTAND OTHERS BY UNDERSTANDING YOURSELF, 2d ed.
by Revell, a division of Baker Publishing Group,
Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A.
ALL RIGHTS RESERVED.

Traducere: Anca Florina Sîrbu
Stilizare: Mihaela Budui
Corectură: Lia Decei

TIPOGRAFIE: fed print sa
O societate butan gaz
Telefon: 335 93 18; 335 97 47
Fax: 337 31 77; E-mail: fed@pcnet.ro

TOATE DREPTURILE SUNT REZERVATE.
Reproducerea în orice formă sau scop prin metode electronice sau mecanice, inclusiv fotocopiere, înregistrare sau orice alt mijloc de înmagazinare a informației, se poate face doar cu permisiunea scrisă a editorului.

Publicată în România de
BUSINESS TECH INTERNATIONAL PRESS
Editor Iuliana Enache

fax: 021 424 2207
telefon: 021 424 2206
e-mail:office@businesstech.ro
corespondenta: POBox 42-96, Bucuresti

BUSINESSTECH
INTERNATIONAL PRESS
http://www.businesstech.ro

CUPRINS

Mulţumiri speciale 7

PARTEA I
Profilul de personalitate:
O metodă rapidă de autoexaminare **9**

1 Tu eşti unic *11*
2 Profilul tău de personalitate *17*

PARTEA II
Potenţialul personalităţii:
O privire către calităţile noastre individuale **23**

3 Să ne distrăm împreună cu sangvinicul popular *31*
4 Să ne organizăm împreună cu melancolicul perfect *49*
5 Să aruncăm o privire emoţiilor noastre *65*
6 Să ne mobilizăm împreună cu colericul puternic *71*
7 Să ne relaxăm împreună cu flegmaticul liniştit *85*

PARTEA III
Planul Personalității:
O cale de depășire a slăbiciunilor personale **101**

Introducere: Pozitivul dus la extrem devine negativ *103*

8 Să organizăm sangvinicul popular *105*
9 Să înveselim melancolicul perfect *125*
10 Să potolim colericul puternic *139*
11 Să motivăm flegmaticul liniștit *157*

PARTEA IV
Principiile Personalității:
O modalitate de a ne îmbunătăți relațiile cu ceilalți **169**

12 Fiecare persoană este o combinație unică *171*
13 Nu ne place să fim îngrădiți *179*
14 Contrariile se atrag *189*
15 Ce ne deosebește de ceilalți *199*
16 Cum să ne înțelegem cu ceilalți *207*

PARTEA V
Puterea Personalității:
O sursă de energie pentru potențialul nostru **227**

17 Personalitate plus putere produce persoane pozitive *229*

Glosar 237

Despre autor 251

Recomandări editoriale 253

Mulţumiri speciale

Acum 25 de ani, un prieten mi-a dat un exemplar din *Spirit Controlled Temperament*, de Tim LaHaye, şi m-a rugat să citesc această carte. Am fost imediat fascinată de cele patru temperamente definite încă de Hipocrate cu 400 de ani înainte de Hristos. Citind cartea, am găsit descrierea unei persoane care îmi semăna foarte mult şi apoi una care semăna atât de bine cu Fred încât am simţit că autorul trebuie să ne fi cunoscut în secret. Deşi nu-l întâlnisem niciodată pe Tim LaHaye, am vrut neapărat să vorbesc cu un om cu o asemenea capacitate de înţelegere. Peste un an, drumurile noastre s-au întâlnit şi am vorbit amândoi la acelaşi seminar. Tim a fost dinamic şi interesant exact aşa cum mi-am imaginat că va fi, şi m-a încurajat în continuarea studiilor mele asupra temperamentelor.

După mai mulţi ani în care i-am consiliat şi i-am învăţat pe alţii, am pus la punct lucrarea *Personalitate Plus* referitoare la temperamente şi dedic această carte lui *Tim LaHaye*, primul care m-a inspirat. Sunt de acord cu ceea ce mi-a spus el într-o scrisoare:

> Sunt mai convins acum decât atunci când am scris cartea că teoria celor patru temperamente este cea mai bună interpretare a comportamentului uman.

Îţi mulţumesc, Tim LaHaye, pentru încurajările tale.

FLORENCE LITTAUER

Ce te face să fii atât de deosebit?

Multe lucruri. Vei afla în această carte că Dumnezeu a creat o ființă minunată: pe tine. În aceste pagini vei afla dacă ești:

- un sangvinic spontan, vivace și voios
- un melancolic gânditor, credincios și tenace
- un coleric aventuros, persuasiv, încrezător
- un flegmatic prietenos, răbdător, mulțumit

sau o combinație a celor de mai sus. Vei afla, de asemenea, cum să-ți folosești cel mai bine aceste bunuri de preț unice pe care ți le-a dat Dumnezeu pentru a aduce armonie în toate relațiile tale. Florence Littauer explică: „Când știm cine suntem și de ce acționăm într-un anumit mod, putem începe să ne cunoaștem în profunzime, să devenim mai buni și să învățăm să ne înțelegem cu ceilalți".

O dată ce ai înțeles cum să aduci la suprafață ce ai *tu* mai bun, vei descoperi că și ceilalți arată mai bine. Ți-ai dorit întotdeauna să devii o anumită persoană. Descoperă această persoană în *Personalitate Plus*.

PARTEA ÎNTÂI

PROFILUL DE PERSONALITATE

O metodă rapidă de autoexaminare

CAPITOLUL I

Tu eşti unic

Oricine îşi doreşte să fie mai bun – mă refer la personalitate. Să ne imaginăm o Insulă a Fanteziei unde sunetele clopotelor de la biserică ne transformă automat în aristocraţi distinşi şi eleganţi. Nu ne mai împiedicăm, nu mai bâjbâim, nu mai suntem nesiguri; noi conversăm, încântăm, fermecăm şi inspirăm. Când spectacolul se termină, închidem „aparatul minţii" şi ne întoarcem la stilul nostru de viaţă obişnuit. Privim „ecranele" noastre goale şi ne mirăm de ce au dispărut acele scene frumoase; de ce am fost înlocuiţi cu noi personaje care îşi joacă rolurile cu convingere; de ce părem a fi distribuiţi în roluri care nu ni se potrivesc.

Alergăm grăbiţi la cursuri despre personalitate care promit să ne transforme în spirite scânteietoare în decurs de 24 de ore; experienţe de autoevaluare care ne vor transforma în minizei cu maxiputere; sau sesiuni de sensibilizare în care ne percepem drumul într-un viitor fantastic. Mergem acolo aşteptându-ne la miracole şi ne întoarcem acasă dezamăgiţi. Nu ne încadrăm în tiparul acelei persoane captivante, explodând de potenţial, considerată a fi ceva obişnuit. Avem tendinţe, abilităţi şi personalităţi diferite – şi nu putem fi trataţi ca fiind la fel.

Nu sunt doi la fel

Dacă am fi nişte ouă identice într-o cutie de carton, o cloşcă uriaşă ar putea să ne clocească până când, peste noapte, să devenim nişte pui

sprinteni sau cocoşi hoinari; de fapt, suntem diferiţi. Toţi ne-am născut cu anumite puncte forte şi slăbiciuni şi nici o formulă magică nu este valabilă pentru toţi. Până când nu ne recunoaştem caracterul unic, nu vom înţelege cum pot oamenii să participe la acelaşi seminar, ascultând acelaşi vorbitor, în acelaşi timp, şi să atingă grade diferite de succes.

Personalitate Plus ne consideră pe fiecare dintre noi o combinaţie individuală a celor patru temperamente de bază şi ne încurajează să facem cunoştinţă cu *adevăratul eu* lăuntric înainte de a încerca să schimbăm ceea ce arată el la suprafaţă.

Contează ceea ce se află în interior

Înainte de a sculpta statuia lui David, Michelangelo a petrecut mult timp alegând marmura, pentru că ştia că de calitatea materiei prime depinde frumuseţea produsului finit. El ştia că poate schimba forma pietrei, dar nu poate transforma elementul de bază.

Fiecare capodoperă pe care a realizat-o este unică, întrucât, chiar dacă ar fi dorit, nu ar fi putut să găsească două bucăţi identice de marmură. Chiar dacă ar fi tăiat un alt bloc de marmură din aceeaşi carieră, nu ar fi fost exact la fel. Ar fi fost asemănătoare, dar nu identice.

Fiecare din noi este unic

Am pornit în viaţă cu o combinaţie de elemente care ne-a făcut diferiţi de semenii noştri. De-a lungul anilor, oamenii ne-au cioplit, ne-au aşchiat, ne-au şlefuit şi ne-au lustruit. Chiar când credeam că suntem produse finite, cineva a început să ne prelucreze din nou. Din când în când, ne-am bucurat de o zi petrecută în parc, atunci când toţi trecătorii ne-au admirat şi ne-au răsfăţat, în timp ce alteori am fost ridiculizaţi, analizaţi sau ignoraţi.

Toţi ne-am născut cu propriile trăsături de temperament, cu propria materie primă, cu propriul nostru tip de rocă. Unii dintre noi sunt din granit, alţii din marmură, unii din alabastru, alţii din gresie.

Tipul nostru de rocă nu se schimbă, dar forma ei poate fi modificată. Asta se întâmplă cu personalităţile noastre. Începem cu propriul set de trăsături înnăscute. Unele din însuşirile noastre sunt frumoase, cu tonalităţi aurii. Altele sunt stigmatizate cu fisuri adânci. Circumstanţele, coeficientul de inteligenţă, naţionalitatea, economia, mediul, influenţa parentală pot să ne modeleze personalităţile, dar roca de dedesubt rămâne aceeaşi.

Temperamentul meu este adevăratul *eu*; personalitatea este veşmântul pe care îl pun deasupra. Pot să mă uit dimineaţa în oglindă şi să văd o faţă obişnuită, un păr drept şi un corp puhav. Aceasta sunt eu cea adevărată. Din fericire, într-o oră pot să-mi aplic un machiaj care să-mi creeze o faţă plină de culoare, pot să pun ondulatorul să dea volum părului şi pot să-mi pun o rochie încântătoare care să-mi ascundă rotunjimile prea pronunţate. Am luat eul meu real şi l-am gătit, dar nu am schimbat pentru totdeauna ceea ce e dedesubt.

Dacă ne-am putea înţelege măcar pe noi înşine:

Să ştim din *ce* suntem făcuţi
Să ştim *cine* suntem în realitate
Să ştim *de ce* reacţionăm aşa
Să ne ştim *punctele forte* şi cum să le amplificăm
Să ne ştim *slăbiciunile* şi cum să le învingem.

Putem! *Personalitate Plus* ne va arăta cum să ne examinăm pe noi înşine, cum să ne desăvârşim punctele forte şi cum să eliminăm slăbiciunile. Când aflăm cine suntem şi de ce acţionăm în modul în care o facem, putem începe să ne cunoaştem mai bine, să devenim mai buni şi să învăţăm să mergem mai departe alături de ceilalţi. Nu vom încerca să imităm pe altcineva, să ne punem o haină mai strălucitoare sau o cravată nouă sau să protestăm din cauza tipului de piatră din care suntem făcuţi. Vom face tot ce putem mai bine cu materia primă disponibilă.

În ultimii ani, industriaşii au găsit modalităţi pentru a copia unele din statuile clasice şi în orice mare magazin poţi găsi duzini de statui ale

lui David, munţi de Washingtoni, şiruri întregi de Lincolni, replici ale lui Reagan şi clone ale Cleopatrei. Imitaţiile abundă, dar *tu* eşti unic.

De unde începem?

Câţi dintre voi suferiţi de complexul Michelangelo? Câţi dintre voi v-aţi uitat la ceilalţi ca la materia primă gata să fie cioplită de mâna voastră expertă? Câţi dintre voi se pot gândi la cel puţin o persoană pe care aţi fi modelat-o cu adevărat cu condiţia să vă fi ascultat vorbele înţelepte? Cât de nerăbdătoare este ea să aibă veşti de la voi?

Dacă ar fi posibil să îi reconstruim pe ceilalţi, soţul meu, Fred, şi cu mine am fi perfecţi, pentru că am convenit de la început că ne cizelăm unul pe celălalt. Ştiam că dacă el s-ar fi simţit în largul său şi s-ar fi distrat, am fi putut avea o căsnicie bună; *el* însă a dorit ca eu să mă îndrept şi să devin organizată.

În luna noastră de miere am descoperit că Fred şi cu mine nu puteam să cădem de acord nici măcar în legătură cu felul în care se mănâncă strugurii!Mie întotdeauna mi-a plăcut să aleg un ciorchine de struguri reci şi verzi, să-i trag lângă mine şi să ciugulesc boabele care mă atrag. Până să mă căsătoresc cu Fred nu ştiam că există „Regula strugurilor". Nu ştiam că şi cea mai simplă plăcere în viaţă poate fi obţinută în „mod corect". Prima dată când a apărut Fred cu „Regula strugurilor", stăteam afară pe terasa casei noastre de vacanţă de la Cambridge Beaches, în Bermude, uitându-mă la mare şi ciugulind inconştient struguri dintr-un ciorchine mare. Nu mi-am dat seama că Fred analiza felul meu nesistematic de a mânca fructe, până când nu m-a întrebat:

„Îţi plac strugurii?".

„O, da, îmi plac foarte mult!"

„Atunci presupun că ţi-ar plăcea să ştii cum să-i mănânci corect?"

La replica asta m-am smuls din reveria mea romantică şi am pus o întrebare care ulterior a devenit ceva obişnuit: „Cu ce am greşit?".

„Nu este vorba că faci ceva *greşit*, ci că *nu* faci cum trebuie." Eu nu am văzut o diferenţă prea mare, dar m-am exprimat în felul următor:

„Ce nu fac cum trebuie?"

„Oricine ştie că, pentru a mânca în mod corect struguri, trebuie să tai de fiecare dată, câte un ciorchine mai mic, uite aşa."

Fred şi-a scos forfecuţa de unghii, a tăiat un ciorchine mai mic de struguri, pe care mi l-a întins.

Cum stătea plin de sine şi se holba de sus la mine, am întrebat: „Asta îi face să fie mai gustoşi?".

„Nu este vorba de gust. În felul acesta, ciorchinele mare va rămâne aspectuos mai mult timp. Felul în care îi mănânci *tu* – ciugulind boabele ici şi colo – lasă ciorchinele mare ca o epavă. Uită-te ce i-ai făcut! Vezi toate codiţele alea goale împrăştiate peste tot? Distrug forma întregului ciorchine." Am aruncat o privire în jurul curţii izolate să văd dacă există vreun grup de judecători ascunşi care aşteaptă să-mi înscriu ciorchinele într-o competiţie, dar nevăzând nici unul, am spus: „Cui îi pasă?".

Încă nu învăţasem că acest „Cui îi pasă?" nu este o formulare adecvată pentru Fred, deoarece l-a făcut să se înroşească şi, oftând fără speranţă, să spună: „*Mie* îmi pasă, şi asta ar trebui să fie suficient".

Lui Fred chiar îi pasă de fiecare detaliu în viaţă şi prezenţa mea în familia lui pare să fi schimbat forma întregului grup. Pentru a mă ajuta pe mine să ies din dificultate, Fred a început cu grijă şi atenţie să mă modeleze. În loc să apreciez asta, am încercat metodic să sabotez această strategie şi să îl transform, în mod subtil, pentru a deveni mai asemănător mie. Ani de zile, Fred s-a străduit să mă cizeleze şi să-mi îndepărteze slăbiciunile – iar eu am insistat cu încăpăţânare asupra greşelilor lui -, dar nici unul din noi nu a progresat.

Nu, până când am citit prima oară *Spirit Controlled Temperament* (Tyndale House) de Tim LaHaye, care ne-a deschis ochii asupra a ceea ce făceam. Fiecare din noi încerca să îl reconstruiască pe celălalt. Nu am înţeles că cineva poate să fie diferit şi în acelaşi timp să nu fie nimic în neregulă.

Am descoperit că sunt un sangvinic popular, care iubeşte distracţia şi agitaţia; Fred este un melancolic perfect, care îşi doreşte o viaţă serioasă şi ordonată.

Citind şi studiind în continuare temperamentele, am descoperit că amândoi avem şi ceva dintr-un coleric puternic, tipul care întotdeauna are dreptate şi ştie *totul*. Nu e de mirare că nu ne înţelegeam! Nu numai că aveam personalităţi opuse şi interese diferite în viaţă, dar fiecare din noi ştia că numai el are dreptate. Puteţi să vă imaginaţi un astfel de mariaj?

Ce uşurare a fost când am descoperit că mai *era* o speranţă pentru noi; *puteam* să ne înţelegem unul altuia temperamentele şi să ne acceptăm unul altuia personalităţile. Şi cum vieţile noastre s-au schimbat, am început să predăm, să cercetăm şi să scriem despre temperamente. *Personalitate Plus* este suma a douăzeci şi cinci de ani de susţinere de seminarii, consiliere în domeniul personalităţii şi a observării de zi cu zi a temperamentelor oamenilor. Această carte vă va oferi o lecţie rapidă de psihologie, în termeni uşor de înţeles şi agreabili. Vom putea:

1. Să ne examinăm punctele noastre forte şi slăbiciunile şi să învăţăm cum să ne accentuăm părţile pozitive şi să le eliminăm pe cele negative.
2. Să înţelegem alte persoane şi să acceptăm că dacă alţii sunt diferiţi, nu înseamnă că nu au dreptate.

Pentru a descoperi care este materia primă din care suntem făcuţi şi a ne înţelege firea, vom examina personalitatea sau grupările temperamentale, stabilite de Hipocrate încă acum două mii patru sute de ani. Ne vom distra cu sangvinicii populari, care iradiază entuziasm. Vom deveni serioşi cu melancolicii perfecţi, care tind spre perfecţiune în tot ceea ce fac. Le vom da ascultare colericilor puternici, care sunt născuţi conducători. Şi ne vom relaxa cu flegmaticii liniştiţi, care sunt fericiţi şi împăcaţi cu viaţa. Indiferent cine suntem, avem ceva de învăţat de la fiecare din aceste tipuri temperamentale.

CAPITOLUL **2**

Profilul tău de personalitate

Instrucţiuni – Pe fiecare din rândurile următoare, *care conţin câte patru atribute*, marcaţi cu un X *unul singur*, acela care vi se potriveşte cel mai adesea. Continuaţi cu toate cele patruzeci de rânduri şi asiguraţi-vă că fiecare rând este marcat. Dacă nu sunteţi sigur care atribut vi se potriveşte cel mai bine, întrebaţi soţul/soţia sau un prieten şi gândiţi-vă care ar fi putut fi răspunsul dumneavoastră *pe când eraţi copil*. Definiţii complete ale acestor atribute veţi găsi în anexa de la sfârşitul cărţii.

Puncte forte

1	__Cutezător	__Adaptabil	__Animat	__Analitic
2	__Perseverent	__Volos	__Răzbătător	__Paşnic
3	__Docil	__Altruist	__Sociabil	__Dârz
4	__Amabil	__Autocontrolat	__Combatant	__Convingător
5	__Stimulator	__Respectuos	__Rezervat	__Capabil
6	__Nepretenţios	__Sensibil	__Sigur pe sine	__Vivace
7	__Prevăzător	__Răbdător	__Pozitiv	__Iniţiator
8	__Ferm	__Spontan	__Organizat	__Timid
9	__Ordonat	__Flexibil	__Sincer	__Optimist
10	__Prietenos	__Statornic	__Amuzant	__Puternic
11	__Temerar	__Încântător	__Diplomat	__Meticulos
12	__Vesel	__Consecvent	__Cultivat	__Încrezător
13	__Idealist	__Independent	__Inofensiv	__Antrenant
14	__Expansiv	__Decis	__Spiritual	__Profund
15	__Pacificator	__Iubitor de muzică	__Activ	__Ataşabil
16	__Manierat	__Tenace	__Volubil	__Tolerant
17	__Bun ascultător	__Loial	__Lider	__Energic
18	__Mulţumit	__Conducător	__Riguros	__Agreabil
19	__Perfecţionist	__Plăcut	__Productiv	__Popular
20	__Entuziast	__Îndrăzneţ	__Decent	__Echilibrat

Puncte slabe

21	__Inexpresiv	__Sfios	__Obraznic	__Despotic
22	__Indisciplinat	__Nepăsător	__Apatic	__Neînduplecat
23	__Reticent	__Ranchiunos	__Potrivnic	__Obositor
24	__Scabros	__Fricos	__Neatent	__Franc
25	__Intolerant	__Temător	__Nehotărît	__Care întrerupe
26	__Tipicar	__Neimplicat	__Imprevizibil	__Interiorizat
27	__Încăpăţânat	__Imprudent	__Pretenţios	__Ezitant
28	__Anost	__Pesimist	__Trufaş	__Indulgent
29	__Necumpătat	__Placid	__Certăreţ	__Stingher
30	__Naiv	__Negativist	__Înfipt	__Nonşalant
31	__Neliniştit	__Închistat	__Dependent de muncă	__Doreşte încredere
32	__Susceptibil	__Lipsit de tact	__Laş	__Flecar
33	__Sceptic	__Dezorganizat	__Poruncitor	__Depresiv
34	__Capricios	__Introvertit	__Inflexibil	__Indiferent
35	__Dezordonat	__Irascibil	__Bombănitor	__Manipulator
36	__Mocăit	__Încăpăţânat	__Încrezut	__Suspicios
37	__Singuratic	__Dominator	__Leneş	__Gălăgios
38	__Trândav	__Neîncrezător	__Arţăgos	__Absent
39	__Răzbunător	__Nestatornic	__Impasibil	__Pripit
40	__Împăciuitorist	__Critic	__Viclean	__Instabil

Calcularea scorului de personalitate

Acum transferaţi toate X-urile termenilor corespunzători din foaia de răspuns şi faceţi suma lor. De exemplu, dacă aţi bifat „Animat" pe foaia de profil, bifaţi acest cuvânt şi pe foaia de răspuns. (Notă: Termenii de pe foaia de răspuns sunt într-o ordine diferită faţă de foaia de testare.)

Puncte forte

Sangvinicul popular	Colericul puternic	Melancolicul perfect	Flegmaticul liniştit
1 __Animat	__Cutezător	__Analitic	__Adaptabil
2 __Voios	__Răzbătător	__Perseverent	__Paşnic
3 __Sociabil	__Dârz	__Altruist	__Docil
4 __Convingător	__Combatant	__Amabil	__Autocontrolat
5 __Stimulator	__Capabil	__Respectuos	__Rezervat
6 __Vivace	__Sigur pe sine	__Sensibil	__Nepretenţios
7 __Iniţiator	__Pozitiv	__Prevăzător	__Răbdător
8 __Spontan	__Ferm	__Organizat	__Timid
9 __Optimist	__Sincer	__Ordonat	__Flexibil
10 __Amuzant	__Puternic	__Statornic	__Prietenos
11 __Încântător	__Temerar	__Meticulos	__Diplomat
12 __Vesel	__Încrezător	__Cultivat	__Consecvent
13 __Antrenant	__Independent	__Idealist	__Inofensiv
14 __Expansiv	__Decis	__Profund	__Spiritual
15 __Ataşabil	__Activ	__Iubitor de muzică	__Pacificator
16 __Volubil	__Tenace	__Manierat	__Tolerant
17 __Energic	__Lider	__Loial	__Bun ascultător
18 __Agreabil	__Conducător	__Riguros	__Mulţumit
19 __Popular	__Productiv	__Perfecţionist	__Plăcut
20 __Entuziast	__Îndrăzneţ	__Decent	__Echilibrat

Total - Puncte forte

_____ _____ _____ _____

Puncte slabe

Sangvinicul popular	Colericul puternic	Melancolicul perfect	Flegmaticul liniştit
21 __Obraznic	__Despotic	__Sfios	__Inexpresiv
22 __Indisciplinat	__Nepăsător	__Neînduplecat	__Apatic
23 __Obositor	__Ranchiunos	__Potrivnic	__Reticent
24 __Neatent	__Franc	__Scabros	__Fricos
25 __Care întrerupe	__Intolerant	__Temător	__Nehotărît
26 __Imprevizibil	__Interiorizat	__Tipicar	__Neimplicat
27 __Imprudent	__Încăpăţânat	__Pretenţios	__Ezitant
28 __Indulgent	__Trufaş	__Pesimist	__Anost
29 __Necumpătat	__Certăreţ	__Stingher	__Placid
30 __Naiv	__Înfipt	__Negativist	__Nonşalant
31 __Doreşte încredere	__Dependent de muncă	__Închistat	__Neliniştit
32 __Flecar	__Lipsit de tact	__Susceptibil	__Laş
33 __Dezorganizat	__Poruncitor	__Depresiv	__Sceptic
34 __Capricios	__Inflexibil	__Introvertit	__Indiferent
35 __Dezordonat	__Manipulator	__Irascibil	__Bombănitor
36 __Încrezut	__Încăpăţânat	__Suspicios	__Mocăit
37 __Gălăgios	__Dominator	__Singuratic	__Leneş
38 __Trândav	__Arţăgos	__Neîncrezător	__Absent
39 __Nestatornic	__Pripit	__Răzbunător	__Impasibil
40 __Instabil	__Viclean	__Critic	__Împăciuitorist

Total - Puncte slabe

_____ _____ _____ _____

TOTALURILE CUMULATE

_____ _____ _____ _____

Profilul de personalitate este reprodus după *After Every Wedding Comes a Marriage*, de Florence Littauer. Utilizat cu permisiunea autorului. Copyright 1981, Harvest House Publishers.

Testul acesta este foarte uşor de interpretat. După ce v-aţi transferat alegerile pe foaia de răspuns, totalizaţi-le pe fiecare din cele patru coloane şi adunaţi totalurile de la cele două secţiuni („Puncte forte" şi „Puncte slabe"). Vă veţi afla tipul dominant de personalitate. Veţi afla, de asemenea, şi ce „combinaţie" sunteţi. Dacă, de exemplu, scorul este 15 la coleric puternic – puncte forte şi puncte slabe -, atunci nu este nici o îndoială. Sunteţi aproape în întregime un coleric puternic. Dar dacă scorul este, de exemplu, 8 la sangvinic popular, 6 la melancolic perfect şi 2 la oricare din celelalte, sunteţi un sangvinic popular cu influenţe puternice de la melancolicul perfect. Vă veţi cunoaşte, de asemenea, cel mai puţin dominant tip.

Din moment ce veţi citi paginile următoare şi veţi lucra cu materialul din această carte, veţi învăţa cum să vă folosiţi punctele forte în favoarea dumneavoastră, cum să compensaţi slăbiciunile din tipul dominant şi cum să înţelegeţi punctele forte şi slabe ale altor tipuri.

PARTEA A DOUA

Potenţialul personalităţii

O privire către calităţile noastre individuale

Ați făcut testul. Acum știți ce tip de personalitate sau ce combinație de temperamente aveți. În continuare sunt rezumate punctele forte ale fiecărui tip. Pun pariu că nu știați că beneficiați de atâtea caracteristici! Acum, că vă cunoașteți propriile calități, fațetile să lucreze pentru dumneavoastră.

Personalitatea sangvinicului popular

Extravertitul • Vorbăreţul • Optimistul

PUNCTE FORTE

EMOŢIILE SANGVINICULUI POPULAR

Personalitate atrăgătoare
Vorbăreţ, povestitor
Sufletul petrecerii
Simţul umorului
Memorie pentru culoare
Nevoia de a-l atinge pe ascultător
Emoţional şi expansiv
Entuziast şi expresiv
Vesel şi efervescent
Curios
Bun pe scenă
Cu ochii larg deschişi şi inocenţi
Trăieşte în prezent
Dispoziţie schimbătoare
Sincer din toată inima
Întotdeauna un copil

SANGVINICUL POPULAR CA PĂRINTE

Aduce veselie acasă
Este îndrăgit de prietenii copiilor lui
Transformă dezastrul în umor
Este maestrul circului

SANGVINICUL POPULAR LA LUCRU

Se oferă voluntar
Concepe noi activităţi
Arată grozav la suprafaţă
Creator şi plin de culoare
Are energie şi entuziasm
Debutează în mod furtunos
Îi însufleţeşte pe alţii să i se alăture
Îi farmecă pe alţii să lucreze

SANGVINICUL POPULAR CA PRIETEN

Îşi face prieteni cu uşurinţă
Iubeşte oamenii
Îi priesc complimentele
Pare interesant
Invidiat de alţii
Nu este ranchiunos
Îşi cere scuze repede
Preîntâmpină momentele posomorîte
Îi plac activităţile spontane

Personalitatea melancolicului perfect

Introvertitul • Gânditorul • Pesimistul

PUNCTE FORTE

EMOŢIILE MELANCOLICULUI PERFECT

Profund şi gânditor
Analitic
Serios şi orientat spre scop
Potenţial de geniu
Talentat şi creator
Artist sau iubitor de muzică
Filozof şi poet
Apreciază frumuseţea
Sensibil la ceilalţi
Se sacrifică pe sine
Conştiincios
Idealist

MELANCOLICUL PERFECT CA PĂRINTE

Stabileşte standarde înalte
Vrea ca totul să fie făcut corect
Păstrează casa în bună ordine
Strânge după copii
Îşi sacrifică propria voinţă pentru alţii
Încurajează educaţia şi talentul

MELANCOLICUL PERFECT LA LUCRU

Urmează cu stricteţe un program
Perfecţionist, cu standarde înalte
Conştiinţa detaliului
Perseverent şi meticulos
Ordonat şi organizat
Îngrijit şi curat
Econom
Vede problemele
Găseşte soluţii creatoare
Nevoia de a finaliza orice proiect început
Îi plac listele, schemele, graficele şi simbolurile

MELANCOLICUL PERFECT CA PRIETEN

Îşi face prieteni cu precauţie
Se mulţumeşte să stea deoparte
Evită să atragă atenţia asupra sa
Statornic şi devotat
Va asculta plângerile
Poate rezova problemele altora
Profund interesat de alţi oameni
Mişcat până la lacrimi de compasiune
Caută partenerul ideal

Personalitatea colericului puternic

Extravertitul • Cel ce acţionează • Optimistul

PUNCTE FORTE

EMOŢIILE COLERICULUI PUTERNIC

Născut să conducă
Dinamic şi activ
Nevoia impulsivă de schimbare
Trebuie să corecteze ce e greşit
Dotat cu voinţă puternică şi decis
Neemotiv
Nu poate fi descurajat cu uşurinţă
Independent şi mulţumit de sine
Degajă încredere
Poate să coordoneze orice

COLERICUL PUTERNIC CA PĂRINTE

Exercită o conducere puternică
Stabileşte scopuri
Motivează familia pentru acţiune
Ştie răspunsul corect
Organizează gospodăria

COLERICUL PUTERNIC LA LUCRU

Orientat spre scop
Vede întregul tablou
Bun organizator
Caută soluţii practice
Trece repede la acţiune
Deleagă sarcinile
Insistă pe producţie
Realizează scopurile
Stimulează activitatea
Prosperă în opoziţie

COLERICUL PUTERNIC CA PRIETEN

Nu are prea multă nevoie de prieteni
Va lucra pentru activitatea grupului
Va conduce şi organiza
De obicei are dreptate
Excelează în împrejurări critice

Personalitatea flegmaticului liniştit

Introvertitul • Observatorul • Pesimistul

PUNCTE FORTE

EMOŢIILE FLEGMATICULUI LINIŞTIT

Personalitate sobră
Impasibil şi relaxat
Calm, stăpânit pe sineşi temperat
Răbdător, bine echilibrat
Viaţă statornică
Linştit dar spiritual
Compătimitor şi bun
Îşi ascunde emoţiile
Împăcat cu sine
Bun la toate

FLEGMATICUL LINIŞTIT CA PĂRINTE

Este un părinte bun
Îşi rezervă timp pentru copii
Nu se grăbeşte
Poate să accepte binele şi răul deopotrivă
Nu se supără repede

FLEGMATICUL LINIŞTIT LA LUCRU

Competent şi ferm
Liniştit şi agreabil
Are abilităţi administrative
Mediază problemele
Evită conflictele
Lucrează bine în condiţii de presiune
Găseşte soluţia simplă

FLEGMATICUL LINIŞTIT CA PRIETEN

Te înţelegi uşor cu el
Este agreabil şi plăcut
Inofensiv
Este un bun ascultător
Are simţul umorului
Îi face plăcere să privească oamenii
Are mulţi prieteni
Compătimitor şi atent

Pentru a descoperi şi a eficientiza relaţiile cu cei din jur, temperamente şi personalităţi diferite, citiţi şi:

PERSONALITATE PUZZLE – STUDIAZĂ PERSONALITATEA FIECĂRUIA ŞI VEI AVEA UN LOC DE MUNCĂ PRODUCTIV, BINE ORGANIZAT, CAPTIVANT ŞI RECONFORTANT autori Florence şi Marita Littauer

PERSONALITATE PLUS VIAŢA ÎN DOI – DIFERENŢE TEMPERAMENTALE ŞI INFLUENŢA LOR ASUPRA CUPLULUI; ANALIZE ŞI SOLUŢII autor Florence Littauer

(editura Business Tech International Press, www.businesstech.ro) N.r.

CAPITOLUL 3

Să ne distrăm împreună cu sangvinicul popular

O, ce mare nevoie are lumea de sangvinicii populari!

Bucuria în vremuri cu supărări.
Atingerea inocenţei într-o perioadă istovitoare.
Cuvântul înţelepciunii când greutăţi ne apasă.
Umorul când avem inima încărcată.
Raza speranţei care ne alungă norii negri.
Entuziasmul şi energia de a o lua mereu de la capăt.
Creativitatea şi farmecul de a colora o zi plictisitoare.
Simplitatea unui copil în situaţii complexe.

Sangvinicul popular este undeva, departe, legănându-se pe o stea, aducând acasă raze de lună într-o carafă. Sangvinicul popular adoră poveştile vieţii şi îşi doreşte să trăiască fericit până la adânci bătrâneţi.

Sangvinicii populari tipici sunt emoţionali şi expansivi, transformă munca în distracţie şi le face plăcere să fie înconjuraţi de oameni. Sangvinicii populari văd emoţie în fiecare experienţă şi retrăiesc savoarea fiecărei ocazii în descrieri pline de culoare. Sangvinicii populari sunt orientaţi spre exterior şi optimişti.

Într-o zi, pe când mergeam cu maşina pe autostradă împreună cu fiul meu, Fred, un melancolic perfect, am observat că pe marginea şoselei erau margarete albe şi strălucitoare. „Uită-te la florile acelea frumoase!", am exclamat. Când şi-a întors privirea, ochii lui Fred au căzut pe o buruiană mare, şi a oftat: „Da, dar uită-te la buruiana aceea". S-a gândit un minut şi apoi a întrebat: „De ce vezi tu întotdeauna florile, iar eu văd întotdeauna buruienile?". Temperamentul sangvinicului popular vede florile. Sangvinicii populari se aşteaptă întotdeauna la ce este mai bun.

Copilul sangvinic popular

Din moment ce ne naştem cu propria structură temperamentală, modelul acesteia începe să se manifeste foarte timpuriu în viaţă. Este ceva înnăscut pentru sangvinicii populari să caute distracţie şi jocuri şi încă de mici sunt curioşi şi bine dispuşi. Bebeluşii sangvinici populari se joacă cu orice pot găsi, râd, gânguresc şi adoră prezenţa oamenilor.

Fiica noastră, Marita, este un sangvinic popular şi a avut un încântător simţ al umorului încă de la început. Ochii săi mari au strălucit din momentul în care s-au deschis. De curând, punând alături fotografiile ei de bebeluş şi apoi din şcoală, am putut vedea cu toţii privirea mereu poznaşă care adesea a băgat-o în bucluc, dar i-a adus şi momente amuzante. Marita a fost mereu vorbăreaţă şi foarte talentată. A colorat tot ce a putut găsi, inclusiv pereţii. Când ne-am mutat din Connecticut, am vrut să iau cu mine peretele din subsol, pentru că era decorat cu urme albastre ale mâinilor ei mici, urme pe care Marita le-a făcut după ce a vărsat pe jos o sticlă de cerneală. Astăzi Marita este ziaristă, scriitoare şi o strălucită oratoare.

Personalitate atrăgătoare

Sangvinicii populari nu au mai mult talent sau oportunităţi decât alte temperamente, dar întotdeauna par să se distreze mai mult. Personalităţile lor spumoase şi charisma naturală îi atrag pe ceilalţi.

Copiii sangvinici populari au cete de admiratori care se învârt în jurul lor, pentru că ei vor să fie acolo unde se petrece acţiunea. Pe când era copil, fiica noastră Marita a avut întotdeauna ceva interesant de făcut. În timp ce alţii se jucau doar cu maşinuţele, ea construia un întreg oraş pe coasta dealului din apropiere. La indicaţiile sale, ea şi prietenii ei au conturat străzi şi au delimitat loturi. Prima ei clădire a fost o bancă finanţată cu bani de la Monopoly. Pentru a intra în joc, fiecare copil trebuia să depună un dolar *adevărat*, să cumpere acţiuni din bancă şi să primească bani *falşi*. Cu dolarii, ea a cumpărat cărămizi din plastic şi echipament şi le-a vândut celorlalţi pentru a-şi construi casele. Fiecare lot avea un preţ diferit, în funcţie de poziţia în oraş, iar cei cu bani mai mulţi au avut locurile cele mai bune.

Copiii se căţărau pe deal tot timpul. Eu nu am ştiut că erau implicaţi bani adevăraţi până când Freddie, în vârstă de cinci ani, a încercat să îmi vândă un buchet de flori sălbatice pentru a obţine suficienţi bani ca să „intre în afacere". Mai erau dealuri peste tot în jurul nostru, unde fiecare copil ar fi putut să-şi creeze oraşul său pe gratis, dar Marita proclamase numai această coastă de deal „proprietate de calitate" şi era *singurul* loc unde se putea construi şi locui.

Crescând, sangvinicii populari continuă să atragă mulţimile. Devin conducători de galerie la meciuri, au conducerea în echipele din şcoală şi sunt consideraţi drept cei mai promiţători. În munca de birou, atrag atenţia, dau tonul la petreceri şi decorează biroul pentru Crăciun. Aduc sare şi piper într-o existenţă searbădă.

Ca mame, sangvinicii populari aduc veselie acasă şi magnetizează copiii ca şi Pied Piper (cimpoierul bălţat). Pentru că sangvinicii populari strălucesc mai puternic proporţional cu mărimea mulţimii, ei tind să-şi rezerve forţele pentru un public potrivit. Mai degrabă ar citi cu intonaţie o poveste unei camere plină de copii decât să o împărtăşească în linişte numai micuţilor lor.

O tânără pe nume Mary Alice mi-a povestit la un seminar că a devenit senzaţia cartierului – de fapt, a oraşului – când şi-a dat seama că doar cu cincizeci şi doi de dolari putea să cumpere patru sute de

baloane şi un rezervor de heliu. La aniversarea zilei de naştere a copilului său toţi micii oaspeţi şi-au umflat pe rând baloanele şi le-au dat drumul. În momentul în care patru sute de baloane au plutit deasupra oraşului Downey, petrecerea ei a fost subiectul de discuţie al tuturor.

Totuşi, uneori, incitantele activităţi ale sangvinicilor populari scapă de sub control. O mamă creatoare mi-a povestit cât de populară era printre copiii din cartier, pentru că la ea acasă întotdeauna se petrecea ceva deosebit. Într-o zi le-a spus copiilor care erau în vizită că în grădina din spate sunt elefanţi şi că ar trebui să se ascundă. A sunat soneria şi mama s-a târît la uşă să răspundă. A deschis uşa atât cât să vadă o fetiţă care a întrebat-o de ce se târăşte. „Deoarece curtea din spate este plină de elefanţi şi nu vreau să mă vadă. Mai bine te-ai ghemui şi tu." Copiii au stat liniştiţi şi îngrămădiţi, în timp ce mama se tot furişa la fereastră să verifice elefanţii. La ora cinci ea a anunţat: „Elefanţii au plecat acum, aşa că puteţi să mergeţi acasă în siguranţă".

A aflat mai târziu că una din fetiţe a mers acasă şi i-a spus mamei sale: „Doamna Smith a trebuit să se târască prin casă toată după-amiaza, deoarece grădina din spate era plină de elefanţi". Mama a pedepsit copilul pentru minciună.

Aveţi grijă, sangvinici populari, ca distracţia şi jocurile voastre să nu meargă prea departe.

Vorbăreţ, povestitor

Cel mai evident mod de a identifica un sangvinic popular este să fii atent la orice grup şi să îl localizezi pe cel care este în mod constant cel mai gălăgios şi mai vorbăreţ. În timp ce alte temperamente vorbesc, sangvinicii populari spun poveşti.

Când locuiam în New Haven, Connecticut, municipalitatea a construit o parcare cu şapte etaje. Cu o zi înaintea Crăciunului mi-am parcat maşina în această structură de ciment gri care arăta cumva ca un penitenciar deschis şi m-am dus să-mi fac cumpărăturile. Sangvinicii populari, fiind întâmplător oameni cu memorie scurtă, au dificultăţi în

a-şi localiza lucrurile plasate într-un loc nepotrivit, cum ar fi maşinile. Când am ieşit din magazinul Macy şi am dat cu ochii de fortăreaţa aceea respingătoare, n-am mai avut *nici* o idee unde aş fi putut lăsa maşina.

Un lucru bun la o femeie sangvinic popular este că are un aspect neajutorat şi poate, de obicei, să atragă atenţia. Ca un adevărat sangvinic popular, stăteam holbându-mă la cele şapte etaje şi mă întrebam de unde ar trebui să încep. Un tânăr chipeş, care trecea pe acolo, a observat că eram nedumerită, cu braţele pline de pachete, şi a întrebat: „Care este problema, scumpo?".

„Mi-am pierdut maşina în garajul acesta de şapte etaje."

„Ce fel de maşină este?"

„Ei bine, asta este o parte a problemei. Nu ştiu."

„Nu ştii ce fel de maşină ai?", a întrebat el, neîncrezător.

„Păi, avem două şi nu ştiu pe care am luat-o astăzi."

S-a gândit un minut şi apoi a spus: „Arată-mi cheile, şi pot să mai limitez aria de căutare".

Asta nu a fost o cerere prea uşoară, pentru că a trebuit să-mi las jos toate pachetele şi să-mi golesc în întregime poşeta pe bordură înainte de a găsi două rânduri de chei de maşină. Între timp, un alt bărbat, văzându-mă în genunchi lângă rigolă, a întrebat: „Ce se întâmplă aici?".

Primul bărbat a spus: „Şi-a pierdut maşina în parcarea cu şapte etaje".

A pus şi el aceeaşi întrebare: „Ce fel de maşină este?".

„Nu ştie."

„Nu *ştie*? Atunci cum putem s-o găsim?"

Le-am explicat, înainte de a renunţa amândoi: „Este ori o decapotabilă galbenă cu interior negru şi cadrane roşii, ori o maşină mare, bleumarin, cu scaune din pluş asortate".

Amândoi şi-au clătinat capetele, mi-au adunat pachetele şi m-au condus către garaj. Pe măsură ce cercetam cele şapte etaje, s-au adăugat grupului nostru şi alte suflete salutare cu care am devenit familiari. Când am găsit decapotabila galbenă cu numărul de înmatriculare O FLO, eram prieteni atât de apropiaţi, încât am vrut să

fondez un club şi să fiu preşedintă. M-am grăbit direct către casă, dornică să îi povestesc lui Fred fiecare detaliu din extraordinarele momente de-a v-aţi ascunselea din garaj. Cinciprezece minunate minute mai târziu, când mi-am încheiat povestirea, speram că va spune: „Ce minunat că toţi bărbaţii aceia au ajutat-o pe micuţa mea soţie!". Dar nu. Şi-a scuturat capul cu solemnitate şi a oftat: „Mi-e aşa de jenă că sunt căsătorit cu o femeie atât de toantă încât să-şi piardă maşina într-o parcare cu şapte etaje".

Am învăţat repede să-mi păstrez povestirile pentru cei care mi-ar putea aprecia simţul umorului.

Sufletul petrecerii

Sangvinicii populari au o dorinţă inerentă de a fi în centrul atenţiei şi această trăsătură, alături de poveştile lor pline de culoare, îi face să fie sufletul unei petreceri. Pe când fratele meu Ron era adolescent şi eu îi eram profesoară de retorică la liceu, obişnuiam să repetăm replicile cheie înainte de a merge la petreceri. Eu îi dădeam lui recenziile evenimentelor curente, iar el plănuia replici poznaşe care se potriveau cu ştirile respective. Când apărea subiectul în conversaţie, noi eram gata cu gluma „improvizată". Într-atât ne-a mers reputaţia (însă nu şi secretul nostru), încât oamenii ne mituiau – şi chiar ne plăteau – să venim la petrecerile lor.

Un articol din *Los Angeles Times* intitulat „Închiriază un oaspete de petrecere" relata despre diferite tipuri de oameni, fermecători şi spirituali, care pot fi închiriaţi pentru a asigura succesul petrecerilor. Ce ocupaţie grozavă pentru un sangvinic popular: să meargă la petreceri în fiecare seară şi să fie plătit să facă asta.

Dacă nu vă permiteţi luxul sangvinicilor populari închiriaţi, câştigaţi-vă prietenia câtorva şi asiguraţi-vă că invitaţi cel puţin doi la banchetele voastre. Nu îi lăsaţi să stea împreună, dacă nu vreţi ca toţi ceilalţi să se simtă lăsaţi pe dinafară. Aşezaţi-i la capetele opuse ale mesei, astfel încât să nu îşi petreacă seara amuzându-se doar unul pe celălalt.

Memorie pentru culoare

Dacă sangvinicii populari nu au o bună memorie a numelor, datelor, locurilor şi evenimentelor, ei au însă o abilitate unică să se agaţe de detaliile pline de culoare din viaţă. Dacă este posibil să nu îşi amintească conţinutul mesajului, ei vor şti că vorbitoarea purta o rochie purpurie decorată cu un câmp plin de păuni şi o lună galbenă răsărind de deasupra unui sân. Poate nu îşi vor aminti dacă erau într-o biserică sau într-o sală de spectacole, dar te vor fermeca cu o descriere a dirijoarei de cor care a uitat să-şi pună furoul şi s-a aşezat în faţa luminilor rampei, expunându-şi cu claritate greşeala.

Eu nu am avut niciodată o memorie bună a numelor, dar pot să mă agăţ de idei pline de culoare, cum ar fi ocupaţia unei persoane. Pe când fiica noastră Lauren era adolescentă şi invita la noi acasă diferiţi prieteni, am găsit o modalitate creatoare de a mi-i aminti, punându-le în locul numelui de familie denumirea slujbei pe care o aveau. Toate acestea au început cu David, care avea un magazin de biciclete şi un nume lung cu litera Z pe undeva pe la mijloc. Nu am putut să îl pronunţ, aşa că l-am numit „David Bicicletă", care era diferit de „David Aparat de fotografiat", fotograful. „Dee Avion" era pilot şi puteţi să vă daţi seama ce era „Don Aviaţie Militară". „Bobbie Apă" lucra la compania de apă, „Ron Împrumut" la bancă, iar „Jeff Şomerul" nu lucra deloc. Lauren s-a măritat cu „Randy Monedă", un numismat, iar acum are şi ea câţiva bănuţi ai ei.

Marita a urmat modelul, aducând acasă de la raionul de legume şi fructe al băcăniei pe „Jimmy Legumă", urmat de „Paul Poliţie". „Peter Zugravul" deţinea o firmă de zugrăvit, iar „Manny Bani" era bogat.

Numai sangvinicii populari pot să transforme neajunsul unei memorii slabe într-o tradiţie de familie.

Nevoia de a-l atinge pe ascultător

Deoarece sangvinicii populari sunt oameni foarte calzi şi materiali, ei au tendinţa să-şi îmbrăţişeze, să-şi sărute, să-şi lovească uşor pe umăr şi să-şi atingă prietenii. Acest contact este atât de natural pentru ei, încât nici nu-i observă pe melancolicii perfecţi retrăgându-se în colţuri atunci când ei îi primesc cu braţele întinse.

Fiica mea, Marita, şi cu mine suntem amândouă sangvinici populari şi ne place să ne îmbrăţişăm una pe cealaltă. De când lucrăm împreună, ne vedem la birou şi ne bucurăm de un contact permanent. Într-o zi, Marita a ieşit să ia prânzul cu un prieten şi apoi s-a dus la cumpărături la Harris, magazinul din zona noastră.

După-amiază m-am dus şi eu la Harris şi am văzut-o pe Marita la raionul de cosmetice. Reacţia mea normală a fost să o strig: „Marita, dragostea mea!". Ea a alergat către mine, strigând „Mamă scumpă." Ne-am repezit una la alta ca nişte prietene care nu s-au văzut de mult timp şi ne-am sărutat şi îmbrăţişat peste tejgheaua cu pudră de talc. Vânzătoarea stătea liniştită în timp ce Marita explica: „Ea este mama mea".

„Mi-am imaginat", a început ea. „De când nu v-aţi mai văzut?"

Eu şi Marita am răspuns în acelaşi timp: „De câteva ore".

„O, Doamne", s-a mirat ea. „Credeam că de cel puţin un an."

Sangvinicii populari nu numai că sunt „tandri", dar de multe ori îi ating pe oamenii cu care vorbesc pentru a fi în contact direct şi pentru a fi siguri că interlocutorul nu fuge. Nimic nu poate să le provoace sangvinicilor populari o vătămare psihologică mai mare decât pierderea interlocutorilor înainte de a ajunge la poanta bancului.

Bun pe scenă

Faptul că înţelegi personalităţile îţi va fi de folos în toate sferele vieţii. Utilizarea corectă a acestor cunoştinţe te va feri de multe greşeli şi te va înzestra cu intuiţia de a plasa oamenii la locul cuvenit. Sangvinicii

populari au un simţ înnăscut pentru dramaturgie şi sunt atraşi ca de un magnet spre centrul scenei şi spre obiectivul aparatului de filmat. Ei gravitează în jurul agitaţiei şi creează chiar mai multă, dacă petrecerea e pe cale să se stingă.

Sangvinicii populari sunt excelenţi amfitrioni, gazde, recepţioneri, maeştri de ceremonii şi preşedinţi de club. Ei pot fi glumeţi şi pot stimula entuziasmul până şi în cele mai anoste inimi. Daţi-le sangvinicilor populari un public şi vor crea un scenariu.

Cu ochii larg deschişi şi inocenţi

Sangvinicul popular este acea personalitate care întotdeauna pare să fie inocentă şi cu ochii larg deschişi. Sangvinicii populari sunt naivi şi au o simplitate de copil chiar la vârste înaintate. În realitate, ei nu sunt mai naivi decât alte temperamente, doar că uneori aşa arată.

Am o prietenă, Patti, care este exemplul perfect. Ea are nişte ochi imenşi, căprui şi pentru a-i face şi mai mari, îşi pune nişte gene false extrem de lungi. Întotdeauna arată de parcă stă la adăpostul unor copertine. Orice i-ai spune lui Patti, ea clipeşte din gene şi răspunde: „De ce oare nu m-am gândit la asta!".

Într-o zi, soţul meu m-a întrebat: „Patti n-a auzit niciodată de nimic?". Pentru sangvinicul popular, totul este nou.

Entuziast şi expresiv

Sangvinicii populari sunt oameni emoţionali şi expansivi care devin optimişti şi se entuziasmează pentru aproape orice. Cu orice apari, vor şi ei să încerce şi oriunde spui că mergi, vor şi ei să meargă. Se mişcă, sar, se fâţâie şi se agită.

Deseori un preot sangvinic popular pe care îl cunosc devine atât de agitat pe parcursul predicii, încât nu îi ajunge o singură mână pentru a gesticula, (în cealaltă având Biblia) aşa că se tot ridică pe vârfuri şi loveşte energic cu un picior. Dacă se întâmplă să nu fii fascinat de

subiectul în discuţie, vei fi captivat să urmăreşti cât de mult poate să dea din picior fără a-şi pierde echilibrul.

Cineva şi-a descris familia sangvinică spunând: „Noi am crescut într-o casă unde emoţiile erau împroşcate pe pereţi".

Prietena mea, Connie, are câteva saloane de cosmetică şi mi-a spus că încearcă să angajeze coafori sangvinici populari, pentru că ei sunt singurii care nu-şi pierd entuziasmul în timp ce ascultă toată ziua problemele deprimante ale clienţilor. „După-amiaza, locurile lor de muncă sunt o harababură; bigudiurile sunt peste tot şi îşi împrumută pieptenii de la unul la altul. Dar se descurcă în fiecare zi; eu doar am angajat o femeie să vină în fiecare seară şi să restabilească ordinea în salon."

Cuvântul *extraordinar* trebuie să fi fost creat pentru a descrie sangvinicii populari pentru că fiecare gând sau cuvânt al lor este mai presus de *ordinar* şi categoric este *extra*. Domnişoara Piggy a arătat că este cu adevărat un sangvinic popular când a afirmat în sfaturile ei despre modă: „Prea mult nu este niciodată suficient".

Curios

Sangvinicii populari sunt întotdeauna curioşi şi nu vor să piardă nimic. La petreceri, dacă unul este implicat într-o conversaţie şi îşi aude numele rostit la capătul celălalt al încăperii, se va opri în mijlocul frazei şi se va întoarce către noua voce. De multe ori, sangvinicul popular este ca un radio la care cineva caută un post, plimbându-se pe scală în sus şi în jos şi trecând prin diferite frecvenţe. Sangvinicul popular trece repede de la o conversaţie la alta, astfel încât să nu piardă nimic.

Vor întotdeauna să „ştie totul". Secretele îi înnebunesc. Dau târcoale cadourilor de Crăciun şi întotdeauna îi descoperă pe cei care pregătesc surprize.

Sangvinicii populari doresc, de asemenea, să cerceteze tot ce nu ştiu încă. O doamnă mi-a spus că i se înlocuia şindrila de pe acoperiş,

iar ea nu avea nici cea mai vagă idee despre cum se face asta, aşa că s-a urcat pe scară. Imaginaţi-vă ce surprinşi au fost muncitorii când a apărut pe acoperiş, târîndu-se către horn. Au încercat să o convingă să coboare înainte de a cădea, dar ea le-a spus că vrea să înveţe cum se face un acoperiş. Unul din bărbaţi a ajutat-o să ajungă la horn, unde putea să stea şi să se uite. Tot punând întrebări şi gesticulând cu entuziasm, s-a înclinat în spate, şi-a pierdut echilibrul şi a căzut în horn. A ţipat, iar bărbatul s-a străduit să o salveze. A fost nevoie de patru bărbaţi să o tragă afară, câte unul de fiecare mână şi fiecare picior. Şi-a julit tot spatele de cărămizi, iar pantalonii săi albi erau plini de funingine. În timp ce o ajuta să coboare scara, unul din bărbaţi i-a spus: „Nu este cazul să te joci de-a Mary Poppins".

Întotdeauna un copil

Unul din motivele pentru care sangvinicii populari se poartă copilăreşte este pentru că au fost nişte copilaşi adorabili. Au fost iubiţi la nebunie de părinţi şi profesori şi nu vor să părăsească această postură de „centru al atenţiei". Un alt motiv este acela că Feţii-Frumoşi nu vor cu adevărat să se maturizeze. În timp ce alte temperamente vor să lase copilăria undeva în urmă, sangvinicului popular îi place lumea imaginarului. Fetele sunt toate Cenuşărese, iar băieţii Feţi-Frumoşi. În poveşti, Feţii-Frumoşi nu muncesc niciodată. Ei se îndreaptă spre apus călare pe cai albi şi nu trebuie niciodată să-şi caute o slujbă. Înaintarea în vârstă aduce cu sine responsabilităţi, iar sangvinicii populari evită din instinct, cât mai mult posibil, o viaţă ordonată.

Se oferă voluntar

Pentru că sangvinicii populari doresc să fie de ajutor şi cunoscuţi de toţi, ei se oferă voluntari fără să se gândească la consecinţe. Într-o seară, la o petrecere, Linda şi Vonice discutau despre problemele lor referitoare la persoanele care stau cu copiii. Linda avea nevoie de

cineva care să stea într-o noapte cu cei cinci copii ai ei. Vocea sangvinicului popular a spus: „Nu-ţi face griji, Linda, îţi vom găsi *noi* pe cineva". Când s-a apropiat ocazia, Linda a sunat-o pe Vonice pentru a vedea ce aranjase şi a aflat că Vonice era plecată în Europa pentru o vacanţă de o lună.

Nu te baza pe sangvinicul popular atunci când spune *noi*, pentru că *noi* s-ar putea să nu *ne* amintim că *ne-am* oferit voluntari să facem ceva.

Într-o seară, pe când Fred şi cu mine ţineam cursuri despre temperamente unui grup în New York, am amintit că sangvinicii populari se oferă voluntari şi nu merg mai departe. „De exemplu", am spus, „dacă un sangvinic popular s-ar oferi voluntar să prepare cafeaua pentru pauza următoare, am descoperi că a uitat până şi să pună aparatul în priză." În momentul acela, o fată adorabilă cu ochi strălucitori de pe rândul din faţă a ţipat, a zbughit-o pe coridor şi a dispărut în bucătărie. Era un sangvinic popular; se oferise să prepare cafeaua; nu a pus deloc aparatul în priză; iar noi nu am avut nici o cafea de băut în seara aceea. Sangvinicii populari adoră să se ofere voluntari şi sunt bine intenţionaţi, dar dacă vrei cafea, mai bine să pui tu însuţi aparatul în priză!

Creator şi plin de culoare

Mintea sangvinicului popular concepe întotdeauna idei noi şi interesante. În fiecare zi apar noi provocări care dau naştere la activităţi creatoare. În orice şedinţă de comitet, sangvinicul popular este cel care concepe ideile, îşi imaginează cum va fi decorată sala şi alege o temă unică şi interesantă pentru proiect.

Când Lauren era în clasa a doua, i-a spus învăţătoarei: „Mama mea întotdeauna face lucruri speciale pentru petreceri" şi am fost aleasă Mama Decoratoare. Prima mea atribuţie majoră a fost petrecerea de Halloween şi Lauren mi-a tot amintit că promisesem să fac ceva într-adevăr deosebit.

Această încredere de copil mi-a stimulat energiile creatoare şi am început să plănuiesc o petrecere de Halloween pe care cei din clasa a doua să nu o uite niciodată. Lauren îşi bătuse joc de mamele care aduseseră coca-cola în pahare de plastic, aşa că eu am plănuit ca punciul cu suc de portocale să fie servit într-un bol mare de sticlă, înconjurat de cupe mici de cristal. Pe când mintea mea contura această scenă, am născocit un inel de gheaţă plutitor încrustat cu dovleci-lumânări. În ziua petrecerii am mers la brutar şi am luat prăjiturele, coapte în forme speciale, cu simpaticele pisici negre în vârf, şerveţelele speciale de Halloween şi coifurile de petrecere pe care să le poarte fiecare copil. Am făcut zece litri de suc de portocale limpede şi l-am pus într-un vas descoperit din plastic, cu inelul de gheaţă plutind deasupra. Am aşezat cu grijă prăjiturile în portbagaj într-o parte şi vasul în partea cealaltă.

Fiind sangvinic popular, bineînţeles că eram în întârziere, aşa că mi-am aruncat pe mine rochia portocalie pe care mi-o făcusem pentru petrecere şi m-am urcat în maşină. Tocmai când ieşeam în stradă, a apărut o altă maşină, iar eu am apăsat cu putere pe frâne. Când am auzit ceva ce semăna cu un val izbindu-se de mal, am ştiut că petrecerea era compromisă. M-am uitat plină de teamă în spate să văd un ocean de suc de portocale cu douăzeci şi opt de pisici negre plutind pe deasupra prăjiturilor, încercând să nu se înece.

Udă leoarcă, am ajuns la petrecere târziu, ducând câteva sticle de coca-cola, o cutie cu napolitane de vanilie şi purtând cercul de gheaţă la încheietura mâinii stângi. Lauren a plâns pe tot parcursul petrecerii, iar mie nu mi s-a mai cerut niciodată să fiu Mama Decoratoare!

Sangvinicii populari pot să vină mereu cu idei creative şi pline de culoare, dar au nevoie de nişte prieteni raţionali să-i ajute să le ducă la îndeplinire.

Însufleţeşte şi farmecă pe ceilalţi

Pentru că sangvinicii populari au un surplus de energie şi entuziasm, au tendinţa să îi atragă şi să îi însufleţească pe ceilalţi. Referindu-se la conducere, Harry Truman spunea o dată că aceasta este abilitatea de a-i însufleţi pe ceilalţi să muncească şi de a-i face să le placă acest lucru. Această afirmaţie rezumă felul de a fi al sangvinicilor populari şi arată stilul lor subtil de conducere. Sangvinicul popular eficient concepe ideile şi îi convinge pe alţii să le ducă la îndeplinire, către o finalitate productivă. Când sangvinicii populari încep să se înţeleagă pe ei înşişi, îşi dau seama că au iniţiativă, dar au nevoie de prieteni care să le finalizeze acţiunile.

Politicienii sangvinici populari au darul de a inspira încredere alegătorilor lor, după care îi pun la treabă. Sangvinicii populari cu adevărat inteligenţi pot să-i determine pe oameni să lucreze pentru ei fără nici o plată. Fratele meu Ron avea talentul acesta încă din copilărie, iar eu i-am recunoscut abilitatea de a fermeca şi a motiva cu mult înainte să fi auzit de sangvinicii populari. Ron îşi folosea inteligenţa şi farmecul pentru a evita munca ori de câte ori era posibil. În timpul războiului din Coreea, Ron s-a înrolat în armată şi a fost trimis peste ocean pe un vas militar imens. În prima noapte după ce a plecat din San Francisco a auzit un anunţ: „Mâine dimineaţă vă veţi strânge toţi pe punte şi vă veţi primi sarcinile de lucru pentru restul drumului".

Din moment ce sangvinicii populari ocolesc cu orice preţ munca, Ron a început să urzească un plan pentru a se eschiva de la frecatul punţilor. În dimineaţa următoare, Ron a luat o mapă, hârtie şi stilou şi s-a postat lângă sergentul care împărţea sarcinile. Pe măsură ce sergentul citea numele soldaţilor şi îndatoririle lor, „Voi zece spălaţi latrinele, voi douăzeci frecaţi puntea", Ron îl încuraja şi îşi lua notiţe. După ce toţi bărbaţii în afară de Ron fuseseră împărţiţi în grupe de lucru, sergentul s-a încumetat să întrebe: „Care este treaba ta aici?".

„Eu mă ocup de descoperirea talentelor", a replicat el cu o voce autoritară.

„Nu ştiam că este planificat aşa ceva", a spus sergentul surprins.

„O, da", l-a asigurat Ron. „Vom avea un spectacol interesant în ultima noapte înainte de a acosta. Îmi va lua tot drumul ca să îl organizez. Vreau să vă spun, domnule, că v-aţi descurcat excelent cu împărţirea tuturor sarcinilor. Ne mai vedem pe aici."

Cu aceste cuvinte pozitive, Ron s-a retras pentru a petrece două săptămâni plăcute, de relaxare. Hoinărind pe punte şi uitându-se la alţii cum frecau puntea, îi întreba dacă au vreun talent.

Este uimitor cum bărbaţi fără voce pe uscat au devenit cântăreţi pe mare, iar Ron a făcut o listă cu artişti. I-a adunat pe toţi în ultima după-amiază pentru repetiţie şi apoi a făcut o prezentare plină de umor. Toţi soldaţii au luat parte cu plăcere la acea seară. Nici unul nu s-a îndoit de sarcina pe care a avut-o, iar spectacolul a fost punctul culminant al unei călătorii anoste. Câteva săptămâni mai târziu, Ron a primit din partea guvernului o diplomă ca apreciere pentru ridicarea moralului trupelor.

Numai un sangvinic popular ar putea să petreacă două săptămâni fără să facă nimic şi să primească şi complimente pentru asta.

Îşi face prieteni cu uşurinţă

Nu există persoane străine pentru sangvinicii populari, pentru că încă din prima clipă, de la salut ei devin prietenii tăi. În timp ce alţii ezită sau sunt mai reţinuţi, sangvinicul popular deschide conversaţiile cu oricine este disponibil. Când stau la coadă la casă, într-un magazin, eu încep să vorbesc cu cineva, fără excepţie. Tot ce am de făcut este să mă uit în coşul cuiva şi găsesc subiecte de discuţie.

Într-o zi, pe când stăteam la coadă cu fiul meu, un adolescent melancolic perfect, am observat că doamna din faţa noastră avea coşul plin cu pâine. Pentru că am considerat asta neobişnuit, am întrebat-o de ce cumpăra aşa de multă pâine. Mi-a spus că mergea la o acţiune de binefacere organizată de biserică şi ea primise sarcina să aducă pâinea. Am întrebat-o la ce biserică mergea, iar curând eram într-o

profundă discuţie despre doctrină. Amândouă am găsit că timpul a fost petrecut profitabil, şi ne-am despărţit prietene. În drum spre maşină, fiul meu Fred mi-a spus: „Este aşa de stânjenitor să merg la cumpărături cu tine".

Ca de obicei, cu ochii larg deschişi şi inocenţi, am întrebat: „Ce vrei să spui?". „Ai întrebat-o pe biata femeie ce făcea cu toată pâinea aceea. Nu este treaba ta de ce cumpără un străin pâine. Pur şi simplu nu am să mai stau la rând lângă tine."

În timp ce un sangvinic popular simte că firea sa prietenoasă este o calitate, cineva cu un alt temperament poate să nu fie neapărat de acord. Într-o seară, în timp ce ieşisem să cinăm, i-am lăsat pe Fred şi cuplul care ne însoţea pentru a merge la toaletă. Spălându-mi mâinile, am observat o fată stând singură pe canapeaua din plastic. „Este ceva în neregulă?", am întrebat-o.

Ea a oftat, apoi a suspinat, aşa că m-am aşezat lângă ea. Era proaspăt căsătorită şi tocmai se certase cu soţul ei. Am analizat problema, i-am spus cum să îşi ceară scuze şi am trimis-o înapoi la partenerul ei. Când m-am întors la masă, Fred m-a întrebat de ce a durat aşa de mult, iar eu i-am explicat cum mi-am făcut această nouă prietenă care avea nevoie de ajutor. Doamna care era cu noi s-a uitat la mine îngrozită şi a spus: „Nu este periculos să fii prietenos cu străinii la toaletă?".

Poate că este pentru alte temperamente, dar un sangvinic popular îşi face prieteni cu uşurinţă oriunde, chiar şi la toaletă.

Pare interesant

Pentru că sangvinicii populari acţionează întotdeauna după cum simt, ei par să trăiască vieţi mai interesante decât prietenii lor. Nu ceea ce fac ei este atât de neobişnuit, ci repovestirea fiecărui eveniment adaugă ceva inedit la realitate.

Un bărbat sangvinic popular stătea lângă mine în avion şi a început imediat să vorbească despre personalităţile Hollywood-ului, lăsând impresia că era foarte apropiat cu toate.

„Nu-i aşa că este îngrozitor cu Joan Crawford? *Era* o doamnă. Ce pierdere pentru oraşul nostru! Când am pierdut-o pe Susan Hayward, am ştiut că Holywood-ul va muri. Ultima oară când am fost la aeroport cu ea, arăta splendid. Am urmărit-o prin mulţime şi nu puteam să îmi iau ochii de la minunatul ei păr roşcat. Mergea ca o regină. Când o vom pierde pe Bette Davis vom şti că totul s-a terminat!"

S-a oprit să respire şi l-am întrebat dacă era producător la Hollywood, iar el mi-a răspuns: „O, nu, aş fi vrut eu să fiu; dar am reuşit să văd o mulţime de staruri pentru că sunt casier la American Airlines."

Era un sangvinic popular care îmi împărtăşea părerile lui despre reginele Hollywood-ului din poziţia lui avantajoasă de casier. Orice ar face sangvinicii populari, întotdeauna pare să fie interesant, iar alţii îi invidiază, când în realitate se poate să fi avut mai puţine experienţe veritabile decât cei ce îi admiră.

Sangvinicul popular are o abilitate inconştientă de a transforma o sarcină simplă într-un eveniment principal. Într-o seară, când familia era adunată toată în sufrageria din casa fiicei noastre, Lauren, Marita s-a hotărît să facă floricele. S-a ridicat brusc şi a plecat în bucătărie, urmată de Randy, micuţul în vârstă de patru ani. Cam după zece minute, micul Randy intră alergând în sufragerie cu ochii mari şi strălucitori, ca farurile. „Veniţi să vedeţi floricelele. Zboară peste tot!" Am alergat la bucătărie să vedem floricelele explodând ca nişte rachete pufoase din vârful unui aparat de făcut floricele. Noi am înşfăcat toţi castroane şi am încercat să prindem floricelele pe măsură ce erau aruncate. Marita pusese prea mult porumb în aparatul nou pentru floricele şi plecase la baie, lăsându-l pe Randy să aibă grijă. Greşeala s-a transformat într-o petrecere plină de veselie în care noi toţi vânam floricelele zburătoare, iar micul Randy crede că acesta este singurul mod de a face floricele din porumbul pe care îl are mătuşa Marita!

O inimă veselă este un leac minunat...
Pilde 17:22

CAPITOLUL 4

Să ne organizăm împreună cu melancolicul perfect

O, ce mare nevoie are lumea de melancolici perfecţi!

Profunzimea de a vedea viaţa aşa cum este.
Firea artistică de a aprecia frumuseţea lumii.
Talentul de a crea o operă de artă acolo unde nu exista nimic înainte.
Capacitatea de a analiza şi de a ajunge la soluţia potrivită.
Ochiul pentru detaliu când alţii fac ceva de slabă calitate.
Scopul: să termine ceea ce au început.
Promisiunea: „Dacă ceva merită să fie făcut, atunci merită să fie făcut bine".
Dorinţa de a „face toate lucrurile cu decenţă şi în ordine".

Înainte de a înţelege temperamentele nu îi apreciam pe cei care nu erau ca mine. Eu voiam să iau viaţa în joacă şi să mă distrez, şi eram prea preocupată de mine însămi pentru a-mi da seama de deficienţele

mele sau pentru a dori ajutor. Din momentul în care am început să mă autoanalizez, am început să văd că deşi eram o persoană îndrăzneaţă, nu aveam destulă energie să merg până la capăt. Am început să apreciez profunzimea lui Fred, sensibilitatea sa, capacitatea de organizare, listele sale. Am început să văd nevoia unui adevărat tovarăş de viaţă ca Fred şi a unor prieteni melancolici perfecţi care puteau să vadă dincolo de suprafaţă.

Chiar ca bebeluş, melancolicul perfect pare să gândească profund. El este liniştit, nu cere nimic şi îi place să fie singur. Îşi va urma programul chiar de la început şi va răspunde cel mai bine unui părinte care este bine organizat. Zgomotul şi confuzia îl vor enerva şi nu se va adapta prea bine dacă va fi târît prin diferite locuri şi i se va deregla ordinea stabilită.

Când l-am adoptat pe fiul nostru, Fred, nu ştiam nimic despre temperamente şi nu i-am recunoscut firea de melancolic perfect. Asistentul social ne-a spus că era un copil serios, care niciodată nu zâmbea, iar la trei luni părea că îi analizează pe toţi cei care treceau pe lângă el. Aceste trăsături au fost constante în viaţa lui. Ca adolescent, era serios şi de încredere şi de multe ori era iritat de atitudinea veselă a Maritei. El nu vede viaţa ca fiind foarte distractivă şi găseşte că este imposibil să zâmbeşti dimineaţa. Încă este introspectiv şi analitic şi convieţuirea într-o familie de extravertiţi puternici nu i-a schimbat modelul de temperament.

Ca adulţi, melancolicii perfecţi sunt gânditorii. Sunt oameni care îşi propun un ţel cu seriozitate, dedicaţi ordinii şi organizării şi apreciază frumuseţea şi inteligenţa. Nu caută să se amuze, ci analizează cel mai bun plan pentru viaţa lor. Fără melancolicii perfecţi am avea parte de mai puţină poezie, artă, literatură, filosofie sau simfonii. Ne-ar lipsi cultura, rafinamentul, gustul şi talentul din adâncul firilor noastre. Am avea mai puţini ingineri, inventatori, oameni de ştiinţă; registrele noastre contabile ar fi pierdute, iar bilanţurile noastre nu s-ar mai echilibra.

Melancolicii perfecţi sunt sufletul, mintea, spiritul, inima umanităţii. O, ce mare nevoie are lumea de melancolici perfecţi!

Profund, gânditor, analitic

În timp ce sangvinicul popular este un extravertit, melancolicul perfect este un introvertit. În timp ce sangvinicului popular îi place să vorbească şi să facă totul public, melancolicul perfect este profund, tăcut şi gânditor. În timp ce sangvinicul popular vede viaţa în roz, melancolicul perfect este născut cu o fire pesimistă, prevede probleme înainte de a se întâmpla şi calculează costul înainte de a construi. Melancolicul perfect vrea întotdeauna să ajungă la miezul problemei. Melancolicul perfect nu consideră lucrurile la valoarea lor superficială, ci sapă până la adevărurile lăuntrice.

În timp ce sangvinicul popular *vorbeşte*, colericul puternic *acţionează* şi flegmaticul liniştit *priveşte*, melancolicul perfect *gândeşte, planifică, creează, inventează*. Melancolicii perfecţi se implică în rutine plictisitoare dacă văd vreun rezultat în viitor. Copilul melancolic perfect poate sta ore întregi la pian exersând arpegii, perfecţionându-şi tehnicile, în timp ce sangvinicul popular va executa de două ori un cântecel şi va zbughi-o afară la joacă.

Lucrările lăuntrice ale minţii sunt importante pentru melancolicii perfecţi şi ei încep încă din scutece să observe viaţa din jurul lor. În copilărie, melancolicul perfect are jucării care trebuie studiate, jocuri care trebuie analizate. Le place să facă singuri diverse lucruri, să vină cu răspunsuri complicate la probleme şi să planifice recreaţii serioase, cu un scop.

În şcoală, melancolicilor perfecţi le plac tezele trimestriale şi proiectele de cercetare şi preferă să lucreze singuri, deoarece discuţiile nu fac decât să încetinească progresul. Le plac subiectele despre care cred că nu au fost niciodată cercetate îndeajuns şi se înţeleg bine cu un profesor care este organizat şi care păstrează un curs logic al evenimentelor.

În copilărie, soţul meu Fred, a fost singurul din familia lui căruia îi plăcea să spele vasele. Îi plăcea să analizeze procedura, pentru a face treaba mai bine de fiecare dată. Când l-am întâlnit pentru prima oară, se pregătea să fie manager la Restaurantele Stouffer's, în New York

City, şi îşi folosea în mod excelent abilităţile analitice. Încă îi mai plăcea să spele vasele şi a fost singurul din grupa sa care a urmat inclusiv cursul pentru organizarea activităţii de spălat vase. Îi plăcea să meargă în timpul prânzului în infernul din sala de spălat vase, să instituie ordinea în acel haos şi să îi conducă pe picoli la victorie!

Uneori merge prea departe cu abilitatea asta. O dată, pe când eram proaspăt căsătoriţi, mă privea spălând vasele şi a comentat: „Faci patruzeci şi două de mişcări inutile". Probabil că făceam, dar sunt sigură că nu voiam să aud asta!

Unul din talentele lui Fred pe care cei de la Stouffer's îl îndrăgeau cel mai mult era abilitatea sa de a analiza problemele restaurantului şi de a le rezolva repede, fără tevatură. Ca tânăr aspirant la postul de conducere, se mândrea cu faptul că era în stare să stea până la sfârşit în sala de mese şi să vadă fiecare aplecare incorectă a chelnerilor, fiecare ramă de tablou strâmbă, fiecare recipient pentru sare şi piper care nu era centrat, fiecare scaun care nu era aşezat corect. Şi apoi, venea acasă şi cu o privire triumfătoare...ştiţi restul...

Melancolicii perfecţi găsesc de obicei ocupaţii şi cariere în care abilităţile lor sunt aplaudate. Ei analizează problemele vieţii şi completează Rezervoarele Gândirii. Minţile profunde, pline de gânduri, şi firile analitice sunt trăsături pozitive, dar duse la extrem îl pot determina pe melancolicul perfect să gândească la probleme şi să evalueze în permanenţă performanţele tuturor celorlalţi. Sub privirea vigilentă a melancolicului perfect, ceilalţi pot deveni neliniştiţi şi iritaţi.

Serios şi orientat spre scop

Melancolicii perfecţi sunt persoane sobre care şi-au stabilit scopuri cu rază lungă de acţiune şi vor să urmărească numai un obiectiv etern. Din nefericire, de obicei se căsătoresc cu cei care iubesc distracţia şi viaţa comodă, după care sunt deprimaţi de fleacurile care îi încântă pe partenerii lor. Pe când fiica noastră, Lauren, era proaspăt căsătorită, am mers împreună să căutăm o casă. Nu prea ne păsa dacă găseam una

care tocmai se vânduse; căutarea era atât de distractivă! Fiecare din ele avea cel puţin câteva crăpături mari, iar pe la mijlocul prânzului abia aşteptam să-i povestesc lui Fred despre casele teribile pe care le văzusem.

M-am strecurat în biroul lui şi m-am aşezat cu intenţia de a-l încânta cu poveştile pline de culoare pe care le adunasem în ziua aceea. În timp ce eu povesteam şi tot povesteam cu detalii fascinante, Fred a pus întrebarea fatidică destinată să-mi taie elanul şi să pună punct sporovăielii mele: „A cumpărat Lauren vreo casă?".

Nu am vrut să răspund pentru că nu aş mai fi fost în stare, cu bună ştiinţă, să-mi continui relatarea.

„Păi..."

„A cumpărat o casă?"

„Nu, dar..."

«Nu, fără „dar". Sunt prea ocupat ca să ascult descrierile ample ale tuturor caselor pe care nu le-aţi cumpărat.»

M-am dus acasă înţelegând că un melancolic perfect nu are nevoie să audă fleacuri timp de o oră când răspunsul simplu este *nu*.

Geniu – intelect

„Toţi oamenii de geniu au un temperament melancolic", a spus Aristotel. Scriitorii, artiştii şi muzicienii sunt de regulă melancolici perfecţi, pentru că ei se nasc cu un potenţial de geniu care, motivat şi cultivat adecvat, va produce titani. Michelangelo a fost fără îndoială un melancolic perfect, deşi nu mai este prin preajmă să facă unul din testele noastre.

Înainte de a ciopli clasicele sale statui Moise, David şi Pieta, el a studiat intens corpul omenesc. A mers la morgă şi a disecat el însuşi cadavre pentru a studia muşchii şi tendoanele. Pentru că a mers mai adânc în profunzimea omului decât sculptorii obişnuiţi din vremea sa, creaţiile sale au fost protejate şi respectate până în ziua de astăzi. Dacă m-ar fi pus cineva să sculptez o statuie, aş fi spart marmura cu putere

şi aş fi cioplit ceva ce nu ar fi arătat ca David. Cu puţin noroc, creaţia mea ar fi putut fi folosită pentru a acoperi o spărtură temporară din faţa Poştei din Point Mugu, în timp ce Pieta împodobeşte astăzi bazilica Sfântul Petru.

Michelangelo a fost şi arhitect; a scris poezii şi este cel mai bine cunoscut pentru frescele de pe tavanul Capelei Sixtine de la Vatican, din Roma. Aceste nouă scene din Cartea Genezei i-au luat patru ani (1508 – 1512) pentru a le termina, timp în care a stat întins pe spate la douăzeci şi trei de metri înălţime.

Puteţi să vă imaginaţi ce s-ar fi putut întâmpla dacă Michelangelo ar fi fost un sangvinic popular? Nu ar fi avut nici un plan şi ar fi început dintr-un colţ, pictând orice i-ar fi venit în minte în momentul respectiv. După ce s-ar fi urcat pe schelă, şi-ar fi dat seama că şi-a uitat vopseaua roşie şi ar fi trebuit să coboare din nou. După ce s-ar fi aflat singur acolo timp de câteva zile, şi-ar fi pierdut interesul pentru întregul proiect şi ar fi renunţat, lăsându-l pe Adam fără nici o frunză de smochin. Dar Michelangelo a fost un melancolic perfect şi este amintit astăzi ca fiind unul dintre cele mai mari genii creatoare ale tuturor timpurilor.

Dacă eşti un melancolic perfect, faci oare tot ce îţi stă în putinţă pentru a-ţi dezvolta abilităţile înnăscute?

Talentat şi creator

Melancolicii perfecţi sunt cei mai talentaţi şi mai creatori dintre toţi. Pot fi artişti, muzicieni, filozofi, poeţi, literaţi. Apreciază oamenii dotaţi, admiră geniile şi tolerează o lacrimă de emoţie vărsată ocazional. Sunt mişcaţi de măreţia din toate sferele şi sunt uimiţi de minunile naturii. Se scufundă în simfonii şi se contopesc cu difuzoarele. Cu cât sunt mai melancolici, cu atât au mai multă nevoie de componente stereo.

La un seminar recent, pentru că împărţisem oamenii în grupuri pe temperamente, Fred s-a hotărît să vadă câţi iubitori de muzică erau în

grupul de melancolici perfecţi. I-a cerut conducătorului de grup să calculeze câţi iubitori de muzică erau în cameră şi să ne spună şi nouă mai târziu. Când conducătorul grupului s-a întors, ne-a spus:

> Prima noastră problemă a fost să definim noţiunea de *iubitor de muzică*. Unii dintre noi au considerat că înseamnă a avea talent muzical, iar ceilalţi s-au gândit că ar trebui să se refere la cei care apreciază muzica. Am analizat asta un timp, apoi am decis să votăm de două ori: o dată pentru apreciere şi o dată pentru talent.
>
> Am întrebat câţi apreciază muzica şi au ridicat mâna optsprezece persoane. În timp ce notam asta, un tânăr m-a întrebat: „Trebuie să-ţi placă muzica clasică sau cea contemporană?". Nu ne-am pus de acord, aşa că am mai luat în considerare două criterii: cei care apreciază muzica clasică şi cei cărora le place orice fel de muzică.
>
> Am continuat şi am întrebat câţi au talent muzical. Cincisprezece dintre ei au ridicat mâinile, dar am fost întrerupţi de o doamnă care a întrebat: „Trebuie să cânţi la un instrument în momentul de faţă? Eu cântam la clarinet în liceu". A urmat o discuţie intensă, în care am încercat să determinăm răspunsul potrivit. Nu chiar uşor ne-am hotărît să mai facem încă o diferenţiere, cei care au cântat la un instrument şi cei care o fac acum, când un bărbat a întrebat: „Cum este dacă începi lecţiile de pian de mâine?". În momentul acela timpul nostru a expirat şi am renunţat.

Dacă am fi dat această sarcină unui grup de sangvinici populari, ei ar fi uitat întrebarea. Un conducător coleric puternic ar fi întrebat: „Câţi dintre voi, băieţi, sunteţi iubitori de muzică?", şi ar fi numărat la repezeală mâinile. Flegmaticul liniştit ar fi spus „Şi care-i diferenţa?". Numai melancolicii perfecţi ar fi putut să petreacă cincisprezece minute definind muzica şi venind cu un raport în cinci părţi.

Îi plac listele, schemele, graficele şi simbolurile

Toţi facem liste câteodată, dar pentru melancolicul perfect utilizarea listelor, schemelor şi a graficelor este o parte importantă a vieţii. Minţile melancolicilor perfecţi gândesc într-o manieră atât de ordonată, încât ei văd simboluri atunci când sangvinicii populari văd oameni; ei gândesc în rubrici atunci când sangvinicii populari gândesc în evenimente.

Vivian mi-a spus că îi plac schemele şi graficele şi crede că oricui i-ar plăcea, cu condiţia să le înţeleagă. Îşi petrece timpul explicând altora teoria din spatele acestora şi nu poate înţelege cum pe unii pur şi simplu nu îi interesează. De când a auzit despre temperamente, a început să înţeleagă de ce trei sferturi din oameni nu se entuziasmează la vederea celor mai bune grafice şi a celor mai detaliate scheme.

În timp ce organizarea i-ar ajuta pe toţi să atingă un nivel mai înalt, pentru un melancolic perfect este esenţialul în viaţă. Fred poartă în buzunarul cămăşii sale un pachet de cartonaşe pe care notează totul. Aceste cartonaşe sunt actualizate în fiecare zi şi taie de pe ele problemele rezolvate. El are, de asemenea, în buzunarul său şase tipuri diferite de stilouri. În buzunarul de la jachetă mai are trei creioane şi un stilou cu lanternă încorporată care este tocmai bună pentru a citi meniu-rile în restaurantele slab iluminate sau pentru a găsi lucrurile scăpate pe jos în teatrele întunecoase. La pantaloni, în buzunarul drept din faţă, are întotdeauna un briceag şi monede, iar în cel stâng din faţă un cleştişor pentru unghii. Batista este în buzunarul drept din spate, iar portofelul în cel stâng din spate. Când pleacă dimineaţa, e pregătit, deşi este somnoros.

Barbara, din Detroit, mi-a povestit cum a pus la punct o „nuntă perfectă la domiciliu" pentru fiica ei. A petrecut luni de zile schiţând întregul scenariu şi a scris instrucţiuni pentru fiecare membru al familiei, explicându-i fiecăruia responsabilităţile. A deconectat soneria de la uşă, astfel încât să nu mai sune nimeni şi a pus un anunţ pe uşă:

NUNTĂ ÎN PREGĂTIRE. A scos din priză toate telefoanele şi a afişat un grafic orar detaliat pentru cavalerul de onoare. Printre alte datorii pe care le avea, acesta trebuia să închidă instalaţia de aer condiţionat la prima notă a marşului nupţial, astfel încât elicele să nu facă un zgomot enervant. În vârful scărilor, Barbara a ţintuit ultima instrucţiune pentru mireasă, un afiş mare, care spunea ZÂMBEŞTE!

Conştiinţa detaliului

Multe din lucrurile mici din viaţă pe care eu nici nu le observ sunt foarte importante pentru melancolicii perfecţi. Să luăm de exemplu hârtia pentru toaletă. Obişnuiam să o pun pe suport indiferent de direcţia de derulare, până când Fred mi-a arătat că o aşezam greşit. „Cum adică greşit?", m-am apărat eu. „Se pune aici, în suport, nu-i aşa?"

El a oftat: „Da, se pune în suport, dar este pusă greşit. Este invers."

Uimită chiar, nu puteam înţelege cum hârtia de toaletă putea să fie pusă invers, dar el mi-a arătat că hârtia trebuie să iasă prin faţa rolei şi nu să atârne în spate, lângă perete, unde ar trebui să te duci să o apuci. Eu nu consideram că este aşa departe, dar am fost de acord să fac aşa cum voia el şi m-am străduit să ţin minte.

După ani de zile, când a apărut hârtia de toaletă imprimată, Fred a fost aşa de entuziasmat să îmi arate cum înfloresc micuţele flori dacă pui rola corect şi cum ajung faţă în faţă cu faianţa dacă o pui invers. A trebuit să accept că avea dreptate, iar el s-a simţit reabilitat. Acum, când merg undeva şi hârtia este invers, îmi vine să o scot şi să o întorc.

Când Fred dă exemplul acesta la seminariile noastre, sunt întotdeauna uimită de numărul melancolicilor perfecţi care vin la el şi îi mulţumesc pentru că le-a arătat colegilor lor că există o singură modalitate corectă de a aşeza hârtia de toaletă.

Melancolicii perfecţi sunt experţi în a nu scăpa din ochi detaliile, de aceea sunt excelenţi însoţitori de călătorie pentru sangvinicii populari, pentru că sunt capabili să păstreze biletele de avion, să nu piardă bagajele şi chiar să-şi amintească poarta de îmbarcare.

Melancolicii perfecţi sunt valoroşi în comitetele de iniţiativă, pentru că pun întrebări despre detalii pe care sangvinicii populari le scapă din vedere, cum ar fi: *Putem să ne permitem acest proiect? Cât va costa închirierea sălii? Câţi oameni credeţi că vor veni? Ce taxă aveţi de gând să puneţi? Există o cerere pentru această activitate? Vă daţi seama că datele pe care le-aţi ales pică de Paşte?* Fără echilibrul melancolicului perfect, multe comitete de iniţiativă s-ar dezlănţui cu entuziasm, fără a se calcula costul.

Ordonat şi organizat

În timp ce sangvinicul popular urmăreşte distracţia în viaţă, melancolicul perfect este în căutarea ordinii. Sangvinicii populari pot să-şi facă treaba într-o bucătărie dezordonată sau pot lucra la un birou răvăşit, dar melancolicii perfecţi trebuie să aibă lucrurile organizate, căci altfel nu pot funcţiona.

O tânără mi-a povestit cum, după şcoală, ajuta o doamnă la curăţenie, – o slujbă temporară. Şi-a terminat treaba şi a pus toate sticlele înapoi în dulap. Voia să plece, dar doamna a chemat-o înapoi, spunându-i că nu a pus lucrurile la loc aşa cum trebuia. Fata a rămas cu gura căscată când doamna i-a arătat semnele desenate pe hârtia de pe raft ce indicau exact locul fiecărei cutii sau sticle – un semn rotund pentru Ajax, oval pentru soluţia de spălat geamuri, dreptunghiular pentru detergent, un cerc mare pentru înălbitor. Ea a aşezat fiecare lucru la locul său şi a spus: „Când îţi ţii lucrurile într-o ordine perfectă, le poţi găsi întotdeauna repede."

Melancolicii perfecţi adoră şifonierele organizate, ordonate. Fred are „sectoare" separate pentru cămăşi cu mânecă scurtă, bluze tricotate şi cămăşi de ocazie. Fiecare pereche de pantaloni are propriul umeraş şi propria curea, aşa că el nu trage niciodată două perechi de pantaloni atunci când are nevoie de una şi nu caută repede o curea potrivită atunci când e grăbit. Sacourile şi pantalonii săi sunt agăţaţi în ordine şi îi foloseşte prin rotaţie. Când se dezbracă, seara, îi

pune în stânga, iar a doua zi alege altceva din dreapta. Acest sistem asigură varietatea stilului şi echilibrul ţinutei. Pantofii săi sunt aliniaţi cu grijă jos în dulap şi el îi perie minuţios o dată pe lună.

Pe când eram proaspăt căsătoriţi, împăturream rufele lui Fred în stil sangvinic popular şi consideram că dacă încap în dulap şi mai poţi încă să tragi sertarul, ai repurtat o adevărată victorie. Într-o bună zi, Fred mi-a spus: „Apreciez faptul că îmi speli rufele, dar aş prefera să nu le pui în dulap şi să mă laşi pe mine să o fac". Când am pus veşnica mea întrebare: „Cu ce am greşit?", mi-a arătat cum i-am rulat şosetele şi le-am aruncat pur şi simplu în sertar. Apoi a împăturit fiecare şosetă exact în două şi le-a stivuit cu călcâiele îndreptate toate în aceeaşi direcţie. Când a terminat această aranjare, conţinutul sertarelor lui arăta ca un puzzel cu piesele perfect îmbinate.

În aproape patruzeci de ani nu am stăpânit niciodată întrutotul arta melancolicului perfect de a împături pretenţios lucrurile şi sunt mai degrabă fascinată să scormonesc cu exuberanţă într-un sertar încărcat, acolo unde bucuria a ceea ce descoperi este jumătate din distracţie!

Soţia unui doctor, un melancolic perfect, şi-a pus la punct un sistem dublu de fişe referitoare la relaţiile sale sociale. O cutie conţinea fişe ordonate după ocazii, cum ar fi CRĂCIUN 1975, PAŞTE 1980, pe care erau înscrişi toţi cei care participaseră, plus meniul. În cealaltă cutie erau fişe aşezate în ordine alfabetică, după numele fiecărui oaspete. Fiecare fişă conţinea datele vizitelor persoanei respective, reacţia oaspetelui la meniu (dacă au fost făcute comentarii) şi o coloană pentru a se menţiona dacă oaspetele a trimis o scrisoare de mulţumire. Pe spate era înregistrată data la care ea fusese invitată acasă la persoana respectivă. Cunoştea fiecare detaliu al fiecărei recepţii din ultimii patruzeci de ani.

Aceia dintre noi care nu avem acest temperament trebuie să ne dăm seama cât de importante sunt organizarea şi ordinea pentru melancolicul perfect şi cât de mult ne-ar ajuta pe fiecare dintre noi ca măcar să ne îndreptăm către această direcţie.

Îngrijit şi curat

Melancolicul perfect este de obicei bine îmbrăcat şi meticulos dichisit. Bărbatul are un aspect îngrijit, iar femeia are fiecare fir de păr la locul lui. Doresc ca mediul lor înconjurător să fie îngrijit şi curat şi se tot învârt adunând după alţii. Acum cincisprezece ani, când am mers cu Fred în Europa, am avut în grupul nostru două doamne gălăgioase, sangvinici populari, care erau interesate de muzee şi catedrale doar pentru a face poze în faţa lor. Aveau o valiză plină cu filme Polaroid şi în timp ce noi, restul, ascultam ghidul pregătindu-ne pentru Partenon, ele pozau pe lângă coloanele galeriei. Pe măsură ce scoteau suporturile negre de la Polaroid, le aruncau peste tot pe unde treceau, continuându-şi drumul. Grija lui Fred pentru curăţenie nu ar fi putut să permită urîţilor de americani să lase o dâră de hârtii negre şi lipicioase în urma lor prin Europa, aşa că a mers în urma lor timp de două săptămâni, făcând curat prin castele. O dată a încercat să le arate nesăbuinţa lor înmânându-i tăcut uneia dintre doamne gunoiul ei.

„Scuzaţi-mă, dar v-a scăpat asta."

Ea a replicat: „O, nu-i nimic. Nu era de valoare."

Micul Fred şi-a manifestat trăsăturile de melancolic perfect încă din perioada când era bebeluş şi ne analiza printre gratiile pătuţului său. Când a început să meargă, se juca cu grijă cu jucăriile sale, aliniindu-şi toate maşinuţele înainte să se ducă la culcare. De îndată ce a putut să-şi facă patul, se asigura că dungile desenate pe cuvertură sunt aliniate perfect, inclusiv cu marginea patului. Îşi plasa fiecare jucărie din pluş în acelaşi loc în fiecare zi şi, dacă cineva muta un lucru de la locul lui, ştia.

Un tânăr melancolic perfect mi-a povestit că avea întâlnire cu o fată cu temperament sangvinic popular. S-a dus la birou să o ia la ora stabilită. A fost îngrozit de felul în care arăta biroul ei şi, de asemenea, de faptul că plecase cu un comision şi părea că uitase de întâlnirea lor. Stând şi aşteptând-o, a observat biroul de alături, care era aranjat meticulos. Calendarul de birou avea notaţii îngrijite; creioanele erau

îndreptate toate cu vârfurile ascuţite într-o singură direcţie; iar tăviţele de INTRĂRI şi IEŞIRI erau goale. Fata de la biroul ordonat a intrat şi au început să stea de vorbă. Era frumos îmbrăcată şi părea că ştie ce face.

„Dintr-o dată", a spus el, „am înţeles că nu venisem la fata potrivită. Prima oricum n-a mai apărut deloc, aşa că am invitat-o pe cea de-a doua la prânz şi ne întâlnim – în modul nostru organizat – de atunci încoace."

Perfecţionist – standarde înalte

Motoul în viaţă al unui melancolic perfect este: *Dacă merită să faci ceva, atunci merită să o faci cum trebuie.* Nu contează niciodată cât de repede va face ceva, ci cât de bine. Calitatea este întotdeauna mai importantă decât cantitatea, iar când unui melancolic perfect i se dă ceva de făcut, ştii că treaba va fi bine făcută şi la timp.

Cindy îmi povestea că soţul ei, Phil, un melancolic perfect, voia să zugrăvească în altă culoare casa, dar ştia că numai el putea să facă acest lucru aşa cum trebuie. A început prin a curăţă fiecare cărămidă în parte. Această treabă i-a luat un an întreg, timp în care casa a arătat extrem de neîngrijită. La sfârşitul anului a zugrăvit-o cu meticulozitate, dar a fost transferat cu serviciul, aşa că au vândut casa. Ea a admis că au luat un preţ bun pentru faptul că era perfect zugrăvită.

Vânzătorul nostru de ziare, un melancolic perfect, mi-a arătat un pumn plin de bancnote mototolite şi mi-a spus că întotdeauna le netezea cu fierul de călcat înainte de a le preda, pentru că detesta banii şifonaţi. Numai un melancolic perfect şi-ar netezi banii cu fierul de călcat.

În timp ce eu mă consider o gospodină îngrijită, fiul meu Fred, melancolic perfect nu e de părere că mă ridic la standardele lui. O dată, când eu şi Marita ne-am dus într-o excursie, Fred a răsuflat cu uşurare. S-a uitat la tatăl lui şi i-a spus: „Acum, că fetele au plecat, voi

putea să pun casa în ordine şi să o păstrez aşa". În prima seară a aspirat podelele, a lustruit mobila din sufragerie, a rearanjat bibelourile pe rafturi, în rânduri drepte, specifice melancolicului perfect.

În timp ce peste cincizeci la sută din oameni acceptă mediocritatea, melancolicul perfect străluceşte ca un far călăuzitor cu standarde înalte pentru ca toţi ceilalţi să îi urmăm.

Econom

Prin natura lor, melancolicii perfecţi nu pot fi risipitori şi le place să se târguiască. Fred taie cu grijă cu foarfecele taloanele de reduceri de pe etichete şi le păstrează pentru momentul potrivit. Dacă mi se întâmplă să fac asta vreodată, eu le rup de acolo şi mă duc la magazin cu hârtiuţele acelea desperecheate şi franjurate.

Un moment important în viaţa lui Fred este atunci când are un cupon pentru care se acordă o reducere de un dolar la un pachet de cafea de 500 de grame, iar la supermarcket sunt *Zilele dublării cupoanelor*. O dată a găsit şi un cupon dublu în cutie, şi a devenit euforic la ideea că va da treizeci şi şapte de cenţi pe pachetul de cafea. Sangvinicii populari nu trimit niciodată aceste taloane de reduceri, dar melancolicii perfecţi se asigură că primesc tot ce li se cuvine.

Fred nu numai că urmăreşte vânzările la care se acordă reduceri, dar verifică şi gunoiul pentru a se asigura că nu arunc ceva de valoare. El va hotărî că un borcan de maioneză ar putea fi folositor, dacă l-aş spăla; că banana pe care am azvârlit-o ar fi tocmai bună pentru o prăjitură cu banane şi că încă mai sunt câteva fire bune în mătura cea veche.

Dacă vreau să fiu sigură că nu „şterpeleşte" ceva, trebuie să duc acel lucru la vecini şi să îl ascund în gunoiul lor.

Bunica mea obişnuia să păstreze capete de sfoară şi avea un borcan cu eticheta CAPETE DE SFOARĂ PREA SCURTE PENTRU A FI FOLOSITE. O doamnă melancolic perfect pe care o cunosc pune toate resturile de mâncare într-un recipient de plastic, în frigider. Scrie deasupra

numele produsului şi data când l-a pus acolo. Pune produsul din ziua respectivă în spate, împingând celelalte recipiente spre în faţă. În felul acesta mănâncă rămăşiţele alimentare în ordine şi nimic, niciodată nu se aruncă.

Profundă preocupare şi compasiune

Melancolicul perfect este sincer preocupat de alţi oameni şi sensibil la nevoile lor. În timp ce sangvinicul popular încearcă să fie în centrul atenţiei, melancolicul perfect îi observă pe ceilalţi şi le înţelege problemele. O prietenă de-a mea, melancolic perfect, mi-a povestit cum a fost mişcată până la lacrimi când a văzut la televizor un avion plin cu orfani din Vietnam. Pentru că inima i-a fost cuprinsă de milă, soţul său, un coleric puternic, a întrebat-o: „De ce plângi, pentru Dumnezeu? Nu cunoşti pe nici unul din ei!".

Când mergem la vreo paradă, Fred este impresionat de veteranii care trec pe lângă noi şi este tulburat de amintirea tuturor bărbaţilor americani care au murit pentru ţara lor. În acelaşi timp, eu trec în revistă mulţimea pentru a găsi o faţă cunoscută ca să aranjăm o petrecere împreună după paradă.

Melancolicii perfecţi sunt excelenţi sfătuitori, pentru că au o extraordinară abilitate de a vedea în sufletele celorlalţi. Sunt dornici să asculte problemele oamenilor, să le analizeze şi să vină cu soluţii viabile. Sangvinicii populari nu au răbdare să asculte necazul cuiva şi nu vor să se implice în nimic negativ, în timp ce melancolicii perfecţi au o sinceră compasiune pentru alţii şi le pasă cu adevărat.

Caută partenerul ideal

Pentru că melancolicii perfecţi sunt perfecţionişti, ei vor parteneri perfecţi. Îşi fac prieteni cu precauţie, pentru a vedea dacă oamenii se ridică la nivelul aşteptărilor lor şi preferă să aibă câţiva prieteni devotaţi în loc de o mulţime de cunoştinţe cum au sangvinicii populari.

Înainte de a se decide să mă ceară de soţie, Fred a făcut un tabel cu toate calităţile pe care el le voia la o soţie. M-a confruntat cu toate punctele acelea şi a reieşit că îndeplineam cam nouăzeci de procente din ceea ce dorea. Şi-a imaginat că avea la dispoziţie tot restul vieţii să pună la punct celelalte zece procente. Dar ce s-a întâmplat după ce ne-am căsătorit? Micile greşeli au devenit exagerate, iar lucrurile care lipseau au devenit necesităţi imperioase.

După un timp pe Fred l-a deprimat să vadă cât de superficială eram şi, când mi-a povestit despre tabel, am fost uluită că mă plasase pe un grafic – şi chiar mai supărată că el simţea că nu m-am putut ridica la înălţimea aşteptărilor lui. Numai dacă am fi cunoscut temperamentele în momentul acela, aş fi înţeles tabelele lui şi dorinţa lui de perfecţiune, iar el ar fi înţeles că standardele lui erau prea înalte pentru un sangvinic popular. Amândoi am fi îndepărtat problemele acestea şi multe altele.

Pe când împărtăşeam experienţele acestea la un seminar din Whittier, o tânără remarcabil de frumoasă a venit să vorbească cu noi. Ea făcuse, în urmă cu mai mulţi ani, o listă cu douăsprezece caracteristici pentru un soţ perfect şi o folosea pentru a-şi examina pe baza ei partenerii cu care se întâlnea. Cel mai potrivit tânăr întrunise nouă caracteristici şi era logodită cu el de şapte ani, aşteptându-l să se schimbe. Noi i-am sugerat ori să înveţe să îl accepte aşa cum era ori să îl lase în pace să-şi găsească o fată cu o listă de nouă sau mai puţine caracteristici. Ne-a anunţat mai târziu că a rupt logodna. Să cauţi idealul în viaţă e un obiectiv pozitiv, dar trebuie să ne dăm seama că nu vom găsi niciodată persoana perfectă. Melancolicul perfect este idealist, organizat şi consecvent.

Înţeleptul vede nenorocirea şi se ascunde,
cei proşti dau peste ea şi îndură necaz.

Pilde 27:12

CAPITOLUL 5

Să aruncăm o privire emoţiilor noastre

Pauză! (pentru câteva minute de reflecţie)

Până acum sunt sigură că toţi aţi înţeles într-o oarecare măsură ce înseamnă efervescentul, voiosul sangvinic popular şi profundul, analiticul melancolic perfect. Ambele temperamente, deşi extrem de opuse în ţeluri şi reacţii, au în comun o trăsătură majoră. Ambele sunt emoţionale şi condiţionate de împrejurări. Sangvinicul popular trăieşte prin sentimente, iar viaţa lui este o suită de fluctuaţii rapide. Un sangvinic popular tipic se prea poate să fi avut şase crize emoţionale înainte de prânz. Totul este fie măreţ, fie îngrozitor – nu există cale de mijloc. O mamă cu temperament sangvinic popular poate să vorbească bucuroasă la telefon, timp în care copilul său cade de pe scaun. Ea ţipă: „Se sinucide!" şi aruncă telefonul. Înhaţă copilul şi aleargă prin casă, ţipând o dată cu el, căutând pansamentul. Soneria sună, iar la uşă este pastorul care a venit pentru colectă. Ea îi deschide, aruncă copilul în pătuţul lui, îi aruncă un prosop să-şi şteargă sângele şi îi spune: „Să nu îndrăzneşti să plângi; a venit pastorul". Se strecoară în sufragerie cu un zâmbet şi rosteşte dulce: „Nu-i aşa că e o zi superbă?".

Puteţi oare să înţelegeţi tributul emoţional pe care îl plăteşte un sangvinic popular datorită unei astfel de vieţi? Dacă ar fi să marchezi

pe un grafic emoţiile sangvinicului popular, linia ar merge sus-jos, sus-jos...

Melancolicul perfect stă în spate şi observă această viaţă frenetică cu o judecată critică. „Dacă ar reuşi să se calmeze." „Dacă ar reuşi să se adune."

O formă prelungită

Melancolicii perfecţi nu îşi dau seama că şi ei sunt emoţionali, doar că punctele de sus sunt mai sus la ei, iar cele de jos sunt mai jos, iar întreaga formă a graficului este mai prelungită. Hai să spunem că melancolicul perfect este în mod normal într-o dispoziţie de mijloc. Nimic nu l-a deranjat încă. El se întinde după punga cu pachetul de prânz, iar soţia sa, sangvinic popular, a uitat să îi facă un sandviş. El îi aduce aminte şi o priveşte cum se agită prin preajmă, aruncând totul la un loc. Îşi linge degetele în timp ce vâră salata în sandviş, iar el gândeşte: *Ce neigienic!*, dar desigur, el nu este emoţional ca ea, aşa că tace din gură. Ea apucă sandvişul şi trage sertarul unde păstrează punguţele. S-a înţepenit, iar ea trage cu putere. Asta o aruncă pe spate, de partea cealaltă a bucătăriei, şi scapă sandvişul pe jos. El o priveşte cum adună totul de pe podea şi le îngrămădeşte la loc în bucata de pâine spunând: „Puţin praf nu a omorît niciodată pe nimeni". În timpul acesta melancolicul perfect simte un gol în stomac şi îşi doreşte să se fi gândit să meargă la McDonald's.

Pleacă de acasă mocnind, dar calm. A doua zi ea uită din nou şi el îi aminteşte, dar începe să-şi facă singur sandvişul. Lebărul este mucegăit, iar pâinea este uscată, pentru că ea nu a împachetat-o cum trebuie.

El îi atrage atenţia cu fermitate, iar ea izbucneşte în lacrimi. Întratât este de emotivă şi instabilă.

În a treia zi, el îşi face singur sandvişul. A adus acasă ingredientele necesare şi este exasperat că o aude pe ea râzând la telefon când ar fi trebuit să se gândească la el. Pleacă fără să-şi ia la revedere şi trânteşte uşa. Trebuie să o scuture puţin. Când vine seara acasă abia îi vorbeşte, iar ea întreabă ce s-a întâmplat. El nu spune nimic şi jocul continuă.

După ce timp de o săptămână el a fost în mod grăitor deprimat, ea scoate de la el motivul – că nu şi-a amintit să îi facă un sandviş. Ea ţipă: „Nu vorbeşti cu mine de o săptămână din cauza unei bucăţi de salam?".

El se cufundă şi mai adânc în depresie şi se întreabă de ce trebuie să fie ea aşa de emoţională. Trec săptămâni în care ea îi face docilă sandvişuri înainte de a o lua din nou de la capăt. Vedeţi care este modelul? Amândoi sunt emoţionali şi condiţionaţi de împrejurări. Sangvinicul popular este sus şi jos în fiecare minut, iar melancolicul perfect este sus şi jos la fiecare lună.

Multe în comun

Fiecare îl vede pe celălalt ca fiind emoţional. Melancolicul perfect nu poate să înţeleagă căderea nervoasă a sangvinicului popular. Sangvinicul popular nu poate crede că cineva poate să ajungă atât de deprimat pentru nimic. Dacă aceştia doi încep să îşi înţeleagă modelele emoţionale, descoperă că au multe în comun. Ambii sunt emoţionali – dar cu un ritm diferit. Atunci când pot începe să-şi afişeze problemele deschis, vor putea să se elibereze de tensiune. Melancolicul perfect poate să ajute la atenuarea unora din crizele zilnice ale sangvinicului popular, iar acesta din urmă, printr-o mai bună planificare şi sensibilitate, poate preveni căderile melancolicului perfect.

Atunci când avem de-a face cu colericul puternic şi flegmaticul liniştit

Dacă sangvinicul popular şi melancolicul perfect sunt emoţionali şi condiţionaţi de împrejurări, cei doi nu sunt chiar aşa de complicaţi.

Colericul puternic este o persoană directă, deschisă, activă, cu un singur obiectiv: *să fie făcut aşa cum vreau eu – ACUM!*

Flegmaticul liniştit este o persoană comodă, adaptabilă, bună la toate, care doreşte mai mult ca orice să evite controversele şi conflictele.

Colericul puternic poate să aibe o explozie de moment, atunci când cineva nu face ce trebuie, dar după ce îi pune pe fiecare la locul său, simte că totul s-a terminat şi se întoarce la direcţia sa fermă.

Flegmaticul liniştit poate să aibă o cădere de moment pe linia sa de nivel scăzut atunci când nu reuşeşte cumva să rămână în afara problemelor, cu toată hotărîrea sa fermă de a face asta; dar e posibil ca nici să nu observi acest lucru.

Flegmaticul liniştit se mândreşte cu stabilitatea sa şi spune: „Nu las niciodată pe nimeni să ştie ce cred eu despre ceva".

Puteţi să spuneţi ce simte sangvinicul popular observând emoţiile sale aprinzându-se şi stingându-se, ca acţionate de un întrerupător.

Puteţi să spuneţi care este starea melancolicului perfect observând dacă şi-a adus sau nu cu el norul negru.

Dar colericul puternic are întotdeauna o conduită remarcabilă, dinamică, iar flegmaticul liniştit stă undeva suspendat, neclintit şi grav.

Aşa cum nestatornicul sangvninic popular este atras de profundul melancolic perfect, iar retrasul melancolic perfect este atras de extravertitul sangvinic popular, tot aşa şi conducătorului coleric puternic îi place ca flegmaticul liniştit să îl urmeze, iar flegmaticul linştit, fire nehotărîtă, caută o persoană de decizie.

Aşa cum sangvinicul popular şi melancolicul perfect pot să se completeze unul pe celălalt, tot aşa şi colericul puternic şi flegmaticul linştit pot să fie complementari atunci când încep să se înţeleagă şi să

îşi accepte unul celuilalt temperamentul. Veţi înţelege ce vreau să spun, pentru că în continuare vom studia temperamentele colericului puternic şi al flegmaticului liniştit.

...cel ce urăşte certarea este nebun.
Pilde 12:1

CAPITOLUL 6

Să ne mobilizăm împreună cu colericul puternic

O, ce mare nevoie are lumea de colerici puternici!

Controlează ferm situaţia atunci când alţii se pierd.
Poate lua decizii în situaţii confuze confuze.
Conducător iscusit care ne îndreaptă spre bine.
Dorinţa de a-şi asuma riscul într-o situaţie incertă.
Încrederea de a susţine adevărul în faţa ridicolului.
Independenţa şi poziţia categorică.
Ne îndrumă pe „harta vieţii" când am pornit pe un drum greşit.
Impulsul de „a ridica armele împotriva tuturor obstacolelor, de a lupta şi de a le dobori".

Colericul puternic este acea persoană dinamică ce visează visul imposibil şi îşi propune să atingă steaua de neatins. El simte, ca Robert Browning, că „realizările unui om trebuie să depăşească aspiraţiile lui, altfel pentru ce mai există raiul?". Colericul puternic îşi propune, reuşeşte şi are succes întotdeauna.

În timp ce sangvinicul popular vorbeşte şi melancolicul perfect gândeşte, colericul puternic izbândeşte.

Este temperamentul cel mai uşor de înţeles şi cu care te împaci de minune, atât timp cât trăieşti după regula sa de aur: „Fă aşa cum spun *eu*, ACUM!"

Colericii puternici seamănă cu sangvinicii populari, ambii fiind expansivi şi optimişti. Colericul puternic poate comunica deschis cu oamenii şi ştie că totul se va rezolva cu bine – dacă el se ocupă de rezolvarea problemei. Obţine mai multe realizări decât alte temperamente şi te anunţă clar care este poziţia lui. Pentru că este orientat spre scop şi are calităţi înnăscute de conducător, de obicei ajunge în vârf, indiferent de cariera pe care o alege.

Majoritatea liderilor noştri politici sunt la bază colerici puternici. La începutul anilor optzeci, am avut două exemple excelente, un bărbat şi o femeie: secretarul de stat Alexander Haig şi prim-ministrul britanic Margaret Thatcher. În editorialul din revista *Time* (16 martie, 1981) intitulat "«Vicarul» preia comanda", George J. Church scria:

> ...Rareori un secretar de stat nou s-a mobilizat atât de rapid pentru a prelua controlul politicii externe, aşa cum a făcut-o Alexander Meigs Haig, Jr., 56 de ani – fost şef al personalului la Casa Albă în zilele tulburi al Watergate-ului, fost comandant NATO, soldat-birocrat-diplomat a cărui siguranţă de sine este egalată numai de voinţa sa de fier.
>
> Iată ce spunea senatorul liberal democrat Paul Tsongas din Massachusettsîn ianuarie, către sfârşitul audierii de confirmare a lui Haig: „Îşi va folosi talentul pentru a-şi domina administraţia".
>
> Dacă nu, cu greu se va putea vorbi de lipsă despre lipsă de încercare. În decembrie, la scurt timp după ce Reagan i-a anunţat nominalizarea, Haig şi-a subliniat hotărîrea de a prelua sarcinile prin concedierea membrilor echipei de tranziţie care studiase politica externă; a trimis rapoartele neinspirate ale acestei echipe la un distrugător de documente.

La numai câteva ore după ce Reagan a depus jurământul, Haig i-a înmânat consilierului prezidenţial Edwin Meese un memorandum, propunând o reorganizare a mecanismului de luare a deciziilor în politica externă.

Aceasta l-ar fi făcut pe secretarul de stat cel mai important; acum două săptămâni Reagan a emis o hotărîre prin care îi dădea lui Haig cea mai mare parte, deşi nu toată, din puterea pe care o dorea.

Mai repede decât orice alt membru al cabinetului, Haig a ales o echipă aproape completă de subordonaţi...

Cuvintele specifice colericului puternic pot fi recunoscute aici: *rapiditate, control, ordin, siguranţă de sine, voinţă de fier, dominare, hotărîre de a asuma responsabilităţi, delegare, reorganizare, mecanism de luare a deciziilor, cel mai important, instrucţiune, putere, mai repede, îndeplinire.*

Pe măsură ce începeţi să înţelegeţi temperamentele şi să le aplicaţi în viaţa de zi cu zi, chiar lectura revistei *Time* va fi mai distractivă şi abilitatea voastră de a-i înţelege pe alţii şi de a le prevedea reacţiie se va dezvolta rapid.

Un articol despre Margaret Thatcher, fost prim ministru al Angliei, utilizează, de asemenea, mulţi termeni specifici colericului puternic: *remarcat, dominant, talentat, capabil, maiestuos, decisiv, intens competitiv, mai puternic, mai direct, provocat, tactici agresive, teribil, iritat de sugestii.* Chiar şi numai extrăgând aceste cuvinte, e uşor să vezi că este un lider coleric puternic. I s-a spus să „se îmbrace sobru, în culori puternice şi să vorbească persuasiv". Avem de-a face cu o femeie dinamică, iradiind încredere şi control.

Născut să conducă

Colericii puternici vor manifesta o atitudine de asumare a responsabilităţilor foarte devreme în viaţă. Sunt născuţi lideri şi vor privi printre gratiile pătuţului lor plănuind cum vor prelua puterea de la

mama lor cât de curând. Cu ei, nu se pune problema *dacă vor prelua controlul,* ci *când.* Îşi vor anunţa părinţii ce aşteaptă ei de la viaţă, îşi vor cere drepturile foarte repede şi vor folosi o voce puternică sau un acces de furie pentru a întări controlul.

Deseori, când stau de vorbă cu mame care nu înţeleg personalităţile, îmi povestesc despre aceşti copii cu voinţă puternică, care nu fac niciodată ce li se spune; care iau hotărîri pentru întreaga familie şi care, de la o vârstă fragedă, sunt implicaţi cu fermitate în susţinerea gospodăriei.

Fiica noastră, Lauren, este coleric puternic. Încă de când a început să meargă a fost matură şi capabilă să conducă gospodăria. Când s-a născut Marita, Lauren, care avea patru ani, a devenit o a doua mamă competentă. Puteai să ai încredere în ea; încălzea biberonul cum trebuie şi îi instruia pe cei care aveau grijă de bebeluş. Când era la grădiniţă, educatoarea mi-a spus: „Niciodată nu îmi fac griji dacă lipsesc, deoarece ştiu că Lauren poate să ţină totul sub control fără ajutor din afară". Şi avea dreptate. Lauren a fost o conducătoare pe toată perioada şcolii şi este licenţiată în psihologie şi afaceri.

De curând am vizitat o familie în care Jenny, în vârstă de opt ani, era regina recunoscută. Avea patru fraţi şi surori mai mari care *se mişcau* doar la comanda ei. Mama sa, un coleric puternic, conducea o firmă, dar când venea acasă i se supunea lui Jenny. „E mai simplu aşa decât să i te opui", se plângea ea.

Într-o seară, la ora şase, mama a anunţat: „Ieşim cu doamna Littauer la un restaurant select să luăm cina".

Jenny a afirmat cu hotărîre: „Eu vreau pizza!"

Chiar din momentul acela Jenny şi cu mine am ştiut că vom merge în oraş la o pizza, dar mama trebuia să se arate puternică în faţa mea, aşa că a repetat, în timp ce o strângea pe Jenny de braţ, pentru a accentua: „Mergem la *restaurant,* nu la pizzerie!".

Jenny s-a smuls spunând: „Nu mă ciupi. Eu vreau pizza". Ochii ei au fulgerat-o pe mamă, iar victoria finală a fost clară.

Jenny s-a aruncat la podea şi a început să plângă. Fraţii şi surorile au alergat să întrebe: „De ce plânge Jenny?".

„Pentru că vrea să mergem la pizza."

„Atunci de ce nu mergeţi, să fie şi ea fericită?"

„Ei bine, de acord. Mergem la pizza."

În acel moment, Jenny a sărit repede în sus, m-a privit victorioasă şi am mers cu toţii la pizza.

A doua zi am întrebat-o pe mama lui Jenny: „Când a preluat fiica ta controlul familiei?". Mama a oftat: „Când avea vreo trei luni, cred. A învăţat foarte repede că atunci când ţipă, toţi alergăm şi de atunci ne tot domină".

O dată, când trebuia să se întoarcă din Canada, Marita, care în temperamentul ei de sangvinic popular are şi multe din acela al colericului puternic, a trebuit să zboare la Spokane, unde urma să schimbe la Seattle şi de acolo la Los Angeles. Când a aterizat la Spokane i s-a spus că zborul de Seattle s-a anulat (fără nici o explicaţie). Ea s-a dus totuşi către poarta de îmbarcare, unde a găsit un grup de călători neliniştiţi şi nimeni din personalul aeroportului. A mers la poarta următoare şi a încercat să culeagă cât mai multe informaţii de la funcţionarul de acolo. Când s-a întors, s-a urcat pe biroul funcţionarei care verifica biletele şi a început să comunice tuturor informaţiile pe care le avea. Curând oamenii o căutau pentru a-i informa în diverse probleme, inclusiv să îi îndrume către toaleta bărbaţilor.

Pentru că părea că zborul va mai întârzia ore întregi şi revolta deja fierbea în grupul ei, Marita a mers la reprezentanţa Hertz şi s-a interesat cât costă închirierea unei maşini până la Seattle. Cu toate datele, s-a întors la biroul ei care o înălţa peste mulţime şi le-a solicitat atenţia. Toată lumea a ascultat planul B pe care l-a explicat. I-a rugat pe cei care doreau să plece cu maşini de la Hertz să ridice mâna. Apoi i-a împărţit în grupuri de şase, a numit o persoană care să conducă în fiecare grup şi una ca să adune banii. În timp ce îi conducea cu bucurie către biroul Hertz, o femeie a spus: „Ce drăguţ din partea companiei aeriene să angajeze o fată încântătoare care să aibă grijă de noi".

În perioade de criză, colericii puternici preiau controlul.

Nevoie impulsivă de schimbare

Colericii puternici sunt impulsivi şi trebuie să schimbe tot ce consideră ei că nu se află la locul potrivit şi să corecteze orice greşeală care este pusă pe seama neputinţei. Colericii puternici aderă repede la cauze şi campanii drepte. Nu sunt niciodată indiferenţi sau apatici, ci interesaţi şi încrezători.

Colericii puternici îndreaptă tablourile atunci când sunt în casele altora şi lustruiesc argintăria în restaurante. Într-o zi, când mă aflam în casa unei prietene sangvinic popular, ajutând-o la spălatul vaselor, am remarcat că sertarul ei cu argintărie era plin cu firimituri, iar tacâmurile erau toate amestecate. Fără să mă gândesc la ce fac, am răsturnat tacâmurile, am spălat suportul compartimentat şi am separat toate piesele, punându-le în compartimentul adecvat. Când prietena mea a văzut toate furculiţele într-un separeu şi lingurile aranjate cu grijă alături, a clipit şi a spus: „Acum înţeleg de ce suporturile acelea au tot felul de separeuri mici. Nu ştiam la ce servesc."

La un seminar Personalitate Plus din Phoenix, discutam intens cu prietena mea Marilyn, un coleric puternic, când sora ei, Mary Sue, a apărut între noi. Nici una dintre noi nu s-a întrerupt, dar am remarcat că gulerul lui Mary Sue era îndoit în interior, aşa că am întins mâna automat să îl îndrept. Având mâna pe umărul ei, am remarcat mâna lui Marilyn pe celălalt umăr, scuturând nişte scame de pe jachetă. Fără să ne dăm seama ce făceam, noi, doi colerici puternici, corectam din instinct nişte mici greşeli.

Cu voinţă puternică şi decis

Toate organizaţiile, firmele şi familiile au nevoie de vigoarea voinţei şi abilitatea de a lua decizii, care există gata preambalate în colericul puternic. Acolo unde alţii nu pot să se hotărască, colericul putenic va decide instantaneu. Ei rezolvă probleme şi economisesc timp, chiar dacă nu toţi apreciază tăria lor de caracter.

Helen a venit la mine după un seminar şi mi-a spus: „Acum ştiu ce mi s-a întâmplat în excursia în Europa. Pe vremea aceea nu cunoşteam temperamentele, dar e evident că am mers într-o excursie cu trei prietene cu temperament de flegmatic liniştit". Mi-a povestit apoi cât de nehotărîte erau şi cum a trebuit ea să îşi asume responsabilitatea. «În fiecare seară le spuneam la ce oră ne întâlnim în holul hotelului şi cu ce să se îmbrace. „Să fiţi jos mâine dimineaţă la 7:30 şi aveţi grijă să vă luaţi pantofi comozi, pentru că vom vizita Castelul Windsor." Nu le entuziasma nimic şi a trebuit să le dau eu jos din autobuz ca să admire priveliştile. Una dintre ele a refuzat să intre în Nôtre-Dame, pentru că era de părere că toate catedralele arată la fel. În fiecare după-amiază când ne întorceam, ele voiau să doarmă, iar eu trebuia să le reamintesc: „Nu dormiţi prea mult, pentru că o să pierdeţi excursia de seară". Dacă n-aş fi fost eu, ar fi stat şi astăzi în Piaţa Piccadilly! Nu înţeleg de ce nici una dintre ele nu m-a mai sunat de când ne-am întors.»

Colericii puternici au un rol dificil în viaţă. Ei au răspunsurile, ştiu ce să facă, pot să decidă repede, îi eliberează pe alţii pe cauţiune – *dar* sunt rareori populari, pentru că siguranţa şi insistenţa lor îi fac pe ceilalţi să se simtă nesiguri, iar abilitatea lor de a conduce îi poate face cu uşurinţă să pară autoritari. O dată ce înţelege temperamente, colericul puternic trebuie să încerce să-şi modereze acţiunile, în aşa fel încât ceilalţi să se bucure de abilităţile evidente ale colericului puternic şi să nu se simtă ofensat.

Poate să coordoneze orice

Colericii puternici pot să coordoneze orice, indiferent dacă ştiu sau nu ceva despre regulamentele de funcţionare. De fapt, nu m-am implicat niciodată într-o acţiune dacă nu am văzut posibilitatea de a ajunge preşedinte în timp de un an. O dată, am devenit preşedinta Asociaţiei de Oratorie şi Artă Teatrală din Connecticut de la prima şedinţă la care am participat, *înainte* chiar de a mă înscrie în asociaţie.

Colericul puternic are abilitatea înnăscută de a ajunge în vârf şi de a prelua controlul.

Una dintre cele mai grele reguli pe care a trebuit să mi le impun a fost aceea de a mă abţine de la a îndrepta problemele tuturor celorlalţi. Asta pare simplu, pentru toţi, cu excepţia colericilor puternici, care se apucă să coordoneze orice, indiferent dacă au mai făcut asta înainte sau nu. Am mers împreună cu soţia primarului nostru, un coleric puternic, la un prânz oficial la care au participat cinci sute de femei. Au aranjat mese tip bufet în formă de V, la care femeile veneau dinspre capete şi se întâlneau în mijloc, asta având uneori efecte dezastruoase. Câteva şi-au ciocnit farfuriile, vărsând mâncarea, altele au scăpat vesela, care s-a făcut ţăndări pe podeaua de gresie. Rândul se mişca foarte încet şi mâncarea se terminase, chiar înainte ca partea noastră să se aşeze la rând. Cum stăteam acolo, am făcut o evaluare a situaţiei, tipică pentru un coleric puternic, şi am remarcat că Penny se gândea şi ea profund la asta. Am întrebat-o ce punea la cale, iar ea a venit cu exact acelaşi plan pe care îl aveam şi eu. Amândouă ne-am dat seama că mesele ar fi trebuit aranjate în formă de X, ceea ce ar fi permis să funcţioneze patru rânduri simultan şi s-ar fi evitat neplăcerile.

Am râs amândouă când ne-am dat seama că minţile noastre de coleric puternic lucrau febril la îndreptarea greşelilor altora, chiar dacă întreaga procedură era în afara controlului nostru. Colericii puternici văd în mod natural răspunsurile practice la problemele vieţii şi nu îşi pot imagina de ce nu îi mai vine şi altuia ideea potrivită.

Orientat spre scop

Colericul puternic este întotdeauna mult mai interesat în a-şi îndeplini scopurile decât în a face pe plac celorlalţi. Acesta este în acelaşi timp un lucru pozitiv, dar şi negativ, prin aceea că tind să sfârşească în vârf, dar singuri. Preşedinta unui club de femei pe care o cunosc, a stabilit nişte obiective de necrezut pe care clubul urma să le

realizeze în anul mandatului ei. Şi-a motivat oamenii şi i-a susţinut pe fiecare pentru a fi sigură că toţi se implică. La finalul mandatului ei, clubul câştigase mai multe premii regionale decât în oricare alt mandat, dar ea a mărturisit: „Nu mi-a mai rămas nici un prieten în grup".

Pe vremea când eram preşedinta Clubului de femei din San Bernardino, am solicitat unei doamne, coleric puternic, să fie preşedinta comisiei, iar ea a replicat: „Aş fi fost bucuroasă să fiu preşedintă dacă nu ar fi trebuit să am o comisie. Aceste femei mă întorc din drum".

Colericii puternici pot să facă întotdeauna treaba mai bine dacă pot să-i ţină pe ceilalţi deoparte. De multe ori devin solitari, nu intenţionat, ci pentru că nimeni nu poate să ţină pasul cu ei, iar ei le spun celorlalţi că sunt obstacole în calea progresului.

Bun organizator

Pentru că am posibilitatea să vizitez multe familii, observ cum îşi cresc copiii mamele cu diferite temperamente. Prietena mea Connie, din Phoenix, este un coleric puternic; gospodăria ei merge fără probleme şi eficient datorită abilităţii sale de a organiza şi voinţei sale de a respecta planurile. Cei doi fii ai săi, Andy, un coleric puternic, şi Jay, un flegmatic liniştit, au fost aşa de bine instruiţi, încât pot să aibă grijă de casă, chiar când ea este plecată. Într-o seară, eu şi Marita am ajuns mult mai târziu decât eram aşteptate, iar Connie plecase la o şedinţă. Andy ne-a întâmpinat la uşă şi ne-a spus: „Mama a trebuit să plece, dar Jay şi cu mine vă vom servi cina". În timp ce îi priveam cum fac pregătirile, am remarcat un bileţel pe dulap, cu aceste instrucţiuni simple:

ANDY: Pregăteşte salata, din frunze de salată verde şi cu fructe deasupra.
Toarnă supa.

JAY: Scoate gheaţa.
Încălzeşte pâinea.

Desertul în frigider.
Garniseşte cu mentă.

Timp de câteva minute şi-au îndeplinit fiecare sarcinile, după care am savurat împreună o cină grozavă. Foarte puţini băieţi de zece, respectiv doisprezece ani ar fi putut să acţioneze aşa de eficient, dar ei au fost instruiţi de o mamă organizată şi fermă.

Uitându-mă împrejur, am văzut cum Connie plasase în locuri strategice bileţele pentru împrospătarea memoriei. Pe televizor era un bilet pe care scria scris îngrijit: O ORĂ LA TELEVIZOR ÎN SERILE DIN CURSUL SĂPTĂMÂNII, NUMAI DACĂ V-AŢI TERMINAT PROGRAMUL. LA SFÂRŞIT DE SĂPTĂMÂNĂ CÂND VI SE DĂ VOIE.

Pe pian, un bileţel spunea: EXERSEAZĂ ÎN LINIŞTE. În baie, lipit pe oglindă, PĂSTRAŢI CHIUVETA ŞI OGLINDA CURATE, iar în bucătărie, 25 DE CENŢI DACĂ NU LĂSAŢI VASELE ÎN CHIUVETĂ.

Mamele care au alte temperamente văd această organizare ca fiind prea mare bătaie de cap, dar eu ştiu din experienţă că asta face un cămin să fie fericit şi eficient. De când erau mici copiii mei, i-am instruit să-mi fie de ajutor şi am organizat un *tabel de sarcini* pentru ei, pentru a verifica dacă au realizat ce şi-au propus. Cred că dacă o mamă nu cedează, nu cedăm nici noi. Când mama munceşte, muncim toţi.

Pentru că i-am organizat şi instruit bine, au crescut în spiritul muncii disciplinate, chiar dacă temperamentele lor sunt diferite. În orice situaţie de la serviciu sau de acasă, organizarea este o necesitate pentru a-ţi realiza obiectivele. Persoana care nu ştie încotro merge, nu ajunge unde trebuie. Colericul puternic este un maestru al organizării rapide şi practice.

Deleagă sarcinile

Cea mai mare calitate a colericului puternic este abilitatea sa de a finaliza mai mult decât oricine altcineva, ajutat de talentul său pentru organizare. Când se confruntă cu o sarcină, vede instantaneu cum trebuie coordonată şi, mintal, împarte proiectul în etape de lucru. Ştie pe cine se poate bază şi împarte repede sarcinile tuturor. El nu rămâne un martor inactiv faţă de responsabilităţile date (pentru că presupune că oricine preferă să muncească decât să se învârtă prin preajmă).

Pe măsură ce copiii noştri creşteau, Fred şi cu mine, fiind amândoi parţial colerici puternici, am făcut *tabele de sarcini*, pe care am înşirat îndatoririle fiecărui copil, pentru ziua respectivă. Când veneau de la şcoală, verificau schema şi făceau ceea ce se aştepta de la ei, înainte de a ieşi afară la joacă. Dacă era vreun copil care stătea în vizită mai mult de trei zile la noi în casă, îl treceam şi pe el pe tabel şi îi dădeam de lucru. Am auzit din întâmplare un băiat spunându-i micului Fred: „Cred că mama ta mă place. Mi-a scris numele pe *tabelul de sarcini*".

Am sentimentul că atât de multe mame ignoră potenţiala forţă de muncă pe care o au pe gratis în casa lor doar pentru că e prea mult de muncă să pună la punct un sistem simplu de a delega responsabilităţile.

Unii dintre colericii puternici sunt atât de preocupaţi să păstreze un control strict, încât deleagă numai sarcinile comune – „munca de jos" – şi păstrează marele plan pentru ei înşişi. Dus la extrem, acest supra control îi împiedică să realizeze atât cât ar fi putut dacă ar fi învăţat să trateze cu oamenii şi să delege sarcinile cu mai multă înţelepciune.

Prosperă în opoziţie

Colericilor puternici nu le place numai să îşi realizeze obiectivele, ci ajung chiar să prospere în opoziţie. Dacă sangvnici populari se

pregătesc să rezolve o sarcină şi cineva le spune că nu se poate face, ei mulţumesc excesiv persoanei – şi renunţă. Melancolicii perfecţi regretă timpul pierdut pentru planificarea şi analizarea situaţiei, iar flegmaticii liniştiţi sunt recunoscători că nu se poate face, pentru că de la început părea că e prea mult de muncă. Dar spuneţi-le colericilor puternici că ceva e imposibil, şi asta nu va face decât să le stimuleze interesul.

Lorna mi-a spus că atunci când soţul ei ignoră vreo îndatorire casnică, ea poate să-l determine să o facă spunându-i: «Mama ta a trecut astăzi pe aici şi i-am povestit că o să fixezi draperiile, dar ea mi-a spus: „Păi cum, că Joe n-are nici cea mai vagă idee despre cum se agaţă draperiile!"». El se ridică de pe canapea şi le fixează urgent la locul lor.

Unul din motivele pentru care atât de mulţi colerici puternici devin atleţi profesionişti este pentru că adoră provocarea din orice confruntare.

În timp ce alte temperamente ar putea să se teamă la confruntarea cu unsprezece bărbaţi uriaşi pe terenul de fotbal, colericul puternic devine entuziasmat în focul luptei. Indiferent dacă este bărbat sau femeie, colericul puternic are instinctul de a lupta şi dorinţa de a învinge, ceea ce îi propulsează în fruntea lumii afacerilor de astăzi. Ei nu sunt descurajaţi de critică sau îmblânziţi de cei pe care nu îi interesează. Îşi fixează obiectivul şi reuşesc să îl atingă în ciuda opoziţiei.

Nu are prea multă nevoie de prieteni

În timp ce sangvinicul popular are nevoie de prieteni ca spectatori, iar melancolicul perfect are nevoie de prieteni pentru a-l sprijini, colericul puternic nu are nevoie de nimeni în preajma lui. Are proiectele sale şi consideră că activităţile mondene sunt o pierdere de timp, pentru că nu duc la nimic. Colericul puternic va participa la o activitate de grup atunci când aceasta are un scop şi se va bucura să se

implice energic şi să-şi organizeze demersurile de finanţare, dar nu are nevoie să piardă timpul în sporovăieli deşarte.

De obicei are dreptate

Colericul puternic are o antenă interioară pentru detectarea situaţiilor şi se va pronunţa numai când ştie că are dreptate. Deşi această trăsătură este o mare calitate, cei care fac afaceri cu un coleric puternic nu apreciază întotdeauna această capacitate a lui de a găsi soluţia. Missy mi-a spus o dată că soţul său coleric puternic nu se înşeală niciodată, iar lucrul acesta chiar o plictiseşte. Ea încă mai speră că se va împiedica şi el o dată şi va cădea, ca să-i arate că este uman. Într-o zi însă, i-a trecut prin cap o idee: Dacă ar fi să angajeze un manager să îi conducă familia, şi-ar dori unul care să nu facă nici o greşeală. Deja are unul, şi încă fără plată; de atunci l-a privit într-o lumină nouă pozitivă.

Excelează în împrejurări critice

Colericul puternic din mine adoră situaţiile critice. Într-o zi, pe când mă pregăteam să vorbesc la un club din Santa Rosa, s-au stins dintr-o dată toate luminile din partea aceea a oraşului. Femeile ţipau cu glasuri subţiri şi suspinau, încercând să-şi găsească paharele de apă pe întuneric. Orice alt vorbitor cu excepţia unui coleric puternic s-ar fi decis să renunţe şi să meargă acasă, dar mintea mea a mers mai departe cu repeziciune şi am elaborat un nou început al discursului meu în întuneric. Cuvintele care îmi veneau pe buze sunau cam aşa:

„Am ajuns acum la vârsta la care arăt cel mai bine în locuri întunecate ."

„Neavând nimic la care să vă uitaţi, va trebui să ascultaţi."

În timp ce îmi puneam la cale această nouă introducere pentru discursul meu pregătit dinainte, luminile s-au aprins, iar Santa Rosa nu a auzit niciodată introducerea specială pentru un discurs în întuneric.

Altă dată, pe când eram în mijlocul discursului la Shrine Auditorium, în Indianapolis, o formaţie de treizeci de cimpoieri a început să cânte, chiar în spatele scenei. Vocea mea a fost complet acoperită şi în timp ce preşedintele prezidiului se străduia să facă sa tacă cimpoaiele, am dat o nouă turnură discursului meu. Curând sunetele s-au stins, aşa cum iese aerul dintr-o anvelopă, iar preşedintele prezidiului a anunţat că formaţia din Shriner repeta pentru defilarea de sâmbătă, fără să ştie că ne despărţea doar un perete. Am spus repede cât de potrivit a fost să am o formaţie scoţiană ca interludiu muzical în timp ce vorbeam, pentru că mama mea, Katie MacDougall, a cântat o dată la cimpoi şi a defilat îmbrăcată în kilt. Am încheiat povestea vieţii mele cu o întorsătură etnică despre originile mele scoţiene.

Colericii puternici adoră împrejurările critice, întrucât ei se pot ridica la înălţimea situaţiilor neaşteptate şi pot să ajungă în direcţii noi, mai ales când sunt acompaniaţi de o formaţie de treizeci de cimpoieri.

Unde lipseşte cârmuirea, poporul cade;
izbăvirea stă în mulţimea sfetnicilor.

Pilde 11:14

CAPITOLUL 7

Să ne relaxăm împreună cu flegmaticul liniştit

O, ce mare nevoie are lumea de flegmatici liniştiţi!

Statornicia: să mergi mai departe.
Răbdarea: să reziști provocărilor.
Talentul de a-i asculta pe ceilalţi, orice au de spus.
Darul medierii: să poţi uni forţele opuse.
Scopul: susţinerea păcii, cu orice preţ.
Compasiunea: să-i alini pe cei ce suferă.
Hotărîrea de a-ţi păstra capul pe umeri când ceilalţi şi-l pierd.
Voinţa de a trăi astfel încât nici măcar duşmanii să nu poată găsi ceva rău de spus.

Înţelegerea personalităţilor este primul pas în înţelegerea oamenilor. Dacă nu putem să vedem deosebirile înăscute ale celorlaţi şi să îi acceptăm aşa cum sunt, vom considera că aceia care nu sunt ca noi sunt cel puţin uşor anormali.

Când înţelegem temperamentele, începem să înţelegem de ce se atrag contrariile. Înţelegem că într-o familie în care există o varietate de trăsături temperamentale, acest lucru dă naştere la o mai mare varietate de activităţi şi interese. Dumnezeu nu a intenţionat să ne

facă pe toţi sangvinici populari. Ne-am fi distrat de minune, dar nu am fi fost deloc organizaţi. Dumnezeu nu ne-a făcut pe toţi lideri colerici puternici. Dacă ar fi făcut-o, nu ar mai fi rămas nimeni să ne urmeze.

Dumnezeu nu ne-a vrut pe toţi melancolici perfecţi, pentru că atunci când lucrurile ar merge prost, am fi cu toţii deprimaţi.

Dumnezeu a *creat* flegmaticii liniştiţi: nişte oameni deosebiţi, pe post de amortizori ai emoţiilor celorlalte trei categorii, pentru a oferi stabilitate şi echilibru.

Flegmaticul liniştit domoleşte proiectele periculoase ale sangvinicului popular. Flegmaticul liniştit refuză să se lase prea impresionat de deciziile strălucite ale colericului puternic. Flegmaticul liniştit nu ia prea în serios planurile laborioase ale melancolicului perfect.Flegmaticul liniştit este marele moderator al nostru, arătându-ne că „Nu contează chiar aşa de mult". Şi până la urmă chiar nu contează! Suntem cu toţii părţi ale unui plan complex în care fiecare temperament, atunci când funcţionează corect, se va potrivi la locul lui şi, unindu-se cu celelalte, va forma o imagine interesantă şi echilibrată.

Bun la toate

Flegmaticul liniştit este tipul de temperament cu care te înţelegi cel mai uşor. Încă de la început, copilaşii flegmatici liniştiţi sunt o binecuvântare pentru părinţii lor. Sunt încântători când îi ai prin preajmă; sunt fericiţi oriunde îi pui şi tolerează un program flexibil. Le plac prietenii, dar sunt fericiţi singuri. Nimic nu pare să îi deranjeze şi adoră să privească trecătorii.

Ginerele meu, Randy, şi tatăl său mi-au povestit despre copilăria de flegmatic liniştit a lui Randy. Te înţelegeai cu el şi se adapta la orice situaţie. Întotdeauna a fost un elev serios, iar o parte din cunoştinţele lui din numismatică le-a dobândit pentru că tot timpul citea în timp ce părinţii lui jucau bridge, aceasta întâmplându-se în multe seri din săptămână. Oriunde mergeau, luau cu ei singurul lor copil şi câteva cărţi. Randy se simţea bine oriunde l-ar fi lăsat şi citea fără să provoace

vreodată agitaţie inutilă. Graţia firii sale plăcute şi setei de cunoaştere a ajuns să fie recunoscut ca specialist în monede de aur şi i s-a oferit preşedinţia Asociaţiei Regionale de Numismatică. Se simte bine în orice mediu şi discută inteligent sau păstrează tăcerea, în funcţie de situaţie. Mama mea obişnuia să spună: „Băiatul acesta este un sfânt".

Flegmaticul liniştit este una dintre cele mai echilibrate persoane: nu se descurcă numai în cazuri extreme, ci merge sigur pe el, prin mijlocul drumului, evitând conflictul şi deciziile subiective. Flegmaticul liniştit nu jigneşte, nu atrage atenţia asupra lui şi face liniştit ce se aşteaptă de la el, fără să caute recompense. În timp ce colericul puternic este „lider înnăscut", flegmaticul liniştit este „liderul educat", iar cu o motivaţie adecvată poate să ajungă în vârf datorită abilităţii sale notabile de a se înţelege cu toată lumea. În timp ce colericul puternic vrea să facă totul, flegmaticul liniştit are tendinţa de a sta undeva în spate până când este chemat şi nu este niciodată agresiv.

Într-o zi mă aflam într-o cabină telefonică dintr-un centru comercial, iar o tânără care ascultase casetele mele cu *Personalitate Plus* mi-a recunoscut vocea. În timp ce stăteam de vorbă cu Burdetta, sangvinic popular, mi-a spus că trebuie să îl sune pe soţul ei, un flegmatic liniştit. Dorea să îl roage să se ducă acasă să oprească uscătorul de haine, astfel încât ea să nu întârzie la partida de tenis. Nu eram sigură că soţul meu Fred ar fi considerat asta o scuză serioasă, dar ea m-a asigurat că soţul ei va lăsa totul şi va alerga acasă să oprească uscătorul, care avea termostatul defect, pentru ca rufele să nu se ardă. Cum tot făcea pe grozava în costumul ei de tenis, am întrebat-o ce ar scrie despre calităţile deosebite ale soţului ei, un flegmatic liniştit ideal, şi iată care a fost răspunsul.

Dragă Florence,

Luni, 14 decembrie, într-o cabină telefonică din South Coast Plaza, o doamnă în costum de tenis ţi-a recunoscut vocea de pe casetele audio şi te-a salutat; aceea sunt eu! Mi-ai cerut să îţi spun lucruri pozitive despre flegmaticul liniştit, iar eu ţi-am

răspuns că am să o fac, din moment ce de douăzeci de ani am parte de o căsnicie fericită cu o astfel de persoană.

Fiind eu însămi sangvnic popular/coleric puternic, tind să cred că numai cu sangvinicii populari este distractiv să fii şi numai colericii puternici merită efortul învestit. Tipic sangvnic popular/coleric puternic, întotdeauna cred că drumul meu este singurul posibil.

Când am început să mă gândesc la calităţile flegmaticilor liniştiţi, Dumnezeu mi-a arătat că mă înşel. Soţul meu, flegmatic liniştit, este forţa vieţii mele şi stabilitatea căsniciei mele.

Întotdeauna calm, se înfurie greu (Pilde 14:29), îşi păstrează controlul în situaţii tensionate, nu este niciodată impusiv, este logic, sigur, loial şi răbdător (Ecclesiast 7:8). Ei nu stabilesc scopuri pentru altcineva; nu este nevoie de cursuri de perfecţionare pentru soţiile sau copiii lor, pentru că ei acceptă sincer oamenii exact aşa cum sunt.

Flegmaticii liniştiţi sunt părinţi excelenţi, deşi nu ştiu să menţină o disciplină severă. Felul lor de a fi, comod, îi mulţumeşte pe copii. Fiului meu de zece ani îi place baseball-ul şi joacă într-o echipă de juniori. Indiferent dacă pierde sau câştigă, pentru tatălui lui nu este important; el îl susţine tot timpul.

Sunt şefi grozavi. Oamenilor le place să lucreze pentru ei. Nu le place atmosfera tensionată, nici critica; de aceea, secretarele par motivate să le ofere ceva mai mult; stima lor de sine creşte datorită acestui mediu, iar productivitatea este îmbunătăţită.

Sunt arbitri ideali. Datorită calmului lor, logicii neemoţionale, ei pot reduce o situaţie tensionată cu numai câteva cuvinte blânde.

Femeile flegmatic liniştit au un echilibru interior natural pe care sangvinicii populari îl admiră de departe. Ele au o atitudine distinsă care le face deosebite. Este aşa de plăcut să ai în preajmă blândeţea şi spiritul lor liniştit (1 Petru 3:4).

Soţul meu flegmatic liniştit are un simţ sec al umorului, care vine din faptul că nu ia viaţa prea în serios. Când te-am întâlnit, îi telefonam la biroul lui din Santa Ana să-i spun că am lăsat uscătorul de haine deschis şi să îl rog, dacă mergea la biroul său din Beverly Hills, să treacă pe acasă şi să îl oprească.

A răspuns pur şi simplu să nu-mi fac griji pentru asta; dacă ia casa foc, vom cumpăra alta. Apoi a adăugat în timp ce mă pregăteam să pun receptorul în furcă – ştiind foarte bine că eu nu plătesc niciodată poliţa de asigurare şi nici măcar nu ştiu dacă avem aşa ceva – „Sunt sigur că săptămâna trecută ai plătit poliţa de asigurare contra incendiului!".

Umorul său neaşteptat poate să mă scoată dintr-o dispoziţie sobră.

Flegmaticii liniştiţi au într-adevăr calităţi compensatoare şi cred că ar trebui să îi păstrăm pe aproape.

Cu sinceritate,
Burdetta Honescko

Personalitate aflată în plan secund

Este aşa de plăcut şi odihnitor să ai în preajmă un flegmatic liniştit; fiecare familie ar trebui să-şi procure câţiva, dacă nu au dat cumva naştere la vreunul. Brenda a venit să stea cu copiii mei pentru o săptămână, iar noi ne-am îndrăgostit de ea. În tensiunea în care trăieşte familia noastră de colerici puternici, personalitatea ştearsă a Brendei părea că ne-a adus pe noi în prim-plan. Era de acord cu orice – o trăsătură tare îndrăgită de colericii puternici, care întotdeauna aranjează planuri; şi se potrivea în orice „fisură" era aşezată. Nu am lăsat-o să plece, aşa că a devenit membru al familiei noastre. Şase ani mai târziu, a spus cu umorul ei sec de flegmatic liniştit: „Motivul pentru care nu am plecat a fost acela că era prea mare osteneala de a-mi împacheta lucrurile".

Tim, care era şeful clasei sale de liceu, a avut o contribuţie esenţială în conducerea un grup de protest la Capitoliul statului în care locuia. Mama sa, sangvinic popular, a fost impresionată de comportamentul său neobişnuit de agresiv; şi-a adunat prietenii să se uite la ştirile de la ora şase, când ar fi trebuit să apară grupul lui Tim. Când a apărut marşul de protest, Tim nu era nicăieri în imagine, până când camera a filmat spectatorii, unde mama sa, dezamăgită, l-a văzut stând pe o bordură, cu capul în mâini. Mama s-a înfuriat, iar când Tim s-a întors acasă l-a întrebat de ce nu se afla în fruntea grupului său. El a replicat: „Nu am vrut să par ridicol".

Chiar dacă flegmaticul liniştit îşi asumă conducerea, deseori va părăsi poziţia înainte de a fi văzut. Nu are nevoie de recunoaştere şi în mod sigur nu vrea să pară ridicol.

L-am întrebat pe un tânăr care avea o prietenă, flegmatic liniştit: „Ce îţi place cel mai mult la ea?".

El s-a gândit un minut, apoi a spus: „Cred că totul, pentru că nu ies prea multe în evidenţă". Acestă afirmaţie simplă rezumă personalitatea flegmaticilor liniştiţi; nimic nu iese cu adevărat în evidenţă, dar ei sunt nişte oameni cu care este deosebit de plăcut şi odihnitor să fii. Nu sunt vanitoşi şi rămân în fundal. Un bărbat flegmatic liniştit spunea: „Cred că sunt o persoană obişnuită". Şi un altul ofta neîncrezător: „Pur şi simplu sunt uimit când oamenii mă plac". Este plăcut să ai de-a face cu modestia şi amabilitatea flegmaticului liniştit, care îi face pe cei cu alte temperamente să insiste asupra unor calităţi pozitive de vreme ce toţi dorim să fim nişte sfinţi.

Impasibil

Flegmaticului liniştit îi place să acţioneze încet şi în etape. El nu vrea să se gândească prea departe.Micul Fred are un prieten şi o dată l-am întrebat dacă nu ar vrea să rămână la cină. Acesta a replicat: „Trebuie să mă gândesc. Voi vedea la timpul potrivit." Am pus un tacâm pentru el şi a rămas.

După cină, am dat drumul la televizor şi l-am întrebat: „Ai vrea să te uiţi la ceva anume?"

Mi-a răspuns: „Mi-e indiferent."

Mai târziu, în timpul reclamei, a mormăit: „Voiam să văd meciul cu cei de la Dodger."

„De ce nu ai spus aşa?", l-am întrebat.

„M-am temut că n-o să vă convină." Flegmaticul liniştit nu vrea niciodată să creeze probleme şi mai degrabă acceptă în tăcere starea de fapt decât să ceară o schimbare.

Fred – fiul meu, mai are un prieten flegmatic liniştit care este aşa de indolent, că abia se mişcă. Într-o zi stătea pleoştit pe canapeaua mea îmbrăcat cu nişte jeans rupţi, un tricou descusut, cu părul lung, neîngrijit şi desculţ.

„Mike, se pare că astăzi nu prea ai petrecut mult timp cu aranjatul", am comentat eu.

Un alt băiat, un sangvinic popular, de pe cealaltă canapea, a spus: „Mike crede în păstrarea aspectului nepretenţios". Ce expresie perfectă pentru flegmaticul liniştit.

Calm, stăpân pe sine, temperat

Una dintre cele mai admirabile trăsături ale flegmaticului liniştit este abilitatea sa de a rămâne calm în mijlocul furtunii. Acolo unde sangvinicul popular ţipă, colericul puternic biciuieşte şi melancolicul perfect se scufundă, flegmaticul liniştit se regăseşte stăpân pe sine. El se retrage şi aşteaptă un minut, iar apoi se mişcă în tăcere în direcţia corectă. Emoţia nu îl copleşeşte; nu este cuprins de furie. „Pur şi simplu nu merită să te superi pentru asta", gândeşte el.

Eu şi fraţii mei am crescut cu o mamă flegmatic liniştit, domoală şi ştiu că trebuie să-i fi provocat multe momente de tensiune. Când deveneam prea sălbatici, ea ne închidea într-o cămăruţă îngustă şi spunea: „Nu mă interesează. Veţi sta acolo până când veţi fi calmi, stăpâni pe voi şi temperaţi".

Răbdător – bine echilibrat

Flegmaticul liniştit nu se grăbeşte niciodată şi nu este deranjat de situaţii care i-ar îngrijora pe alţii. Gladys, un coleric puternic, mi-a povestit următoarea istorie.

> După o vizită la rude, aşteptam cu nerăbdare să mă duc acasă. Pentru că ne apropiam de autostradă, Don mi-a spus calm: „Trebuie să ne oprim pentru benzină". Eu credeam că o să ne ajungă, dar el nu a vrut să riscăm, aşa că a oprit într-o staţie cu autoservire. Mi-am luat fetiţa şi am mers la toaletă, iar când am ieşit mă aşteptam ca el să fie gata şi să pornim. În loc să fie aşa, el stătea lângă maşină, cu banii în mână. „De ce n-ai plătit?", am spus eu supărată. „Mă grăbesc." El mi-a explicat că nu avea cui să plătească.
>
> Am localizat un bărbat care părea a fi angajat acolo şi l-am trimis la el. Din păcate, bărbatul nu a putut lua banii; era şi el un client în uniformă de aviator. A apărut un vânzător, dar a refuzat bancnota de douăzeci de dolari, pentru că nu putea primi decât suma fixă de bani. Nu aveam bani schimbaţi la noi, aşa că m-am enervat pe vânzător. Don a sugerat, calm să mergem vizavi, la supermarket, şi să schimbăm banii. Detestam să mai pierd timpul, dar nu aveam de ales. Am vrut să negociez cu casierul şi să-i cer să-mi schimbe banii, dar Don a spus că nu ar fi corect şi că ar trebui să cumpărăm ceva.
>
> „Nu avem nevoie de nimic", m-am opus eu. Nu a răspuns, dar a mers la raionul de lactate şi a ales cu grijă trei tipuri de iaurt, după care le-a plătit cu bancnota de douăzeci de dolari.
>
> Ne-am întors la staţia de benzină, iar el a aşteptat cu răbdare ca vânzătorul să termine de schimbat o anvelopă. Când, în sfârşit, a plătit, i-a mulţumit omului pentru că a fost înţelegător şi a zâmbit graţios înainte de a se urca lângă noi în maşină. Pe tot parcursul acestei proceduri plictisitoare, nu s-a înfuriat, nu

s-a supărat pe nerăbdarea mea şi a fredonat în surdină o melodie tot drumul către casă.

Vedeţi cât de diferit tratează situaţiile fiecare personalitate? La acea staţie preţul benzinei era mai mic şi tocmai de aceea îţi cereau bani potriviţi. Sangvinicul popular nu ar fi remarcat că benzina avea un preţ mai mic, dar dacă ar fi făcut-o, s-ar fi agitat ca să găsească banii potriviţi. Colericul puternic i-ar fi cerut vânzătorului să se ducă să schimbe banii şi ar fi provocat o scenă. Melancolicul perfect ar fi avut bani potriviţi la el, iar dacă nu, ar fi fost tulburat din cauza lipsei de planificare şi s-ar fi gândit la asta tot drumul către casă.

În cele mai multe situaţii se poate conta pe flegmaticul liniştit că se poate stăpâni şi va fi răbdător, chiar dacă este provocat.

Împăcat cu sine

Flegmaticul liniştit nu porneşte în viaţă cu aşteptări mari şi, de aceea, se împacă mai uşor cu vicisitudinile ei. El are o fire pesimistă înnăscută, ceea ce nu îl demoralizează, aşa cum se întâmplă cu melancolicul perfect, ci îl menţine conectat la realitate.

Bunica mea, un flegmatic liniştit, obişnuia să ne spună în fiecare seară: „Ne vedem mâine dimineaţă, cu voia lui Dumnezeu". Adolescentă necugetată fiind, am încercat să o fac să îşi mai înveselească puţin urările de noapte bună, dar ea mi-a spus foarte clar: „Într-o dimineaţă nu mă voi mai trezi". Şi a avut dreptate.

Când Sue o întreabă pe mama sa, un flegmatic liniştit, cum se simte, ea îi răspunde: „Cum îmi este dat" sau „Nu aşa de rău ca ieri". Deşi acestea nu sunt răspunsuri pline de entuziasm, o feresc pe ea să aibă aşteptări nerealiste ca apoi să fie dezamăgită.

Când eram la colegiu, am întrebat-o pe mama de ce nu ne-a complimentat niciodată pe nici una dintre noi trei. Replica ei a fost: „Dacă nu spui niciodată ceva prea pozitiv, nu va trebui niciodată să-ţi retragi cuvintele".

Flegmaticii liniştiţi nu se aşteaptă ca soarele să strălucească în fiecare zi sau să găsească o comoară la fiecare colţ de stradă, aşa că atunci când soarta nu îi surâde flegmaticului liniştit, el poate să meargă mai departe. Cât de multe am putea să învăţăm cu toţii din atitudinea cu care acceptă viaţa aşa cum este şi se împacă de fiecare dată cu realitatea.

Are abilităţi administrative

Deoarece colericul puternic este bine cunoscut în afaceri ca manager tipic, uneori scăpăm din vedere flegmaticul liniştit, care este lucrătorul competent, statornic – acela care se înţelege bine cu toată lumea şi are abilităţi administrative.

Gerald Ford, fostul preşedinte al Statelor Unite ale Americii, este un flegmatic liniştit, iar descrierile care i s-au făcut parcă sunt extrase din această carte.

Bob Pierpoint, de la CBS, spunea: „Jerry Ford este decent, prietenos, compătimitor. În ultimii douăzeci şi cinci de ani nu prea a avut idei noi sau progresiste, dar cred sincer că este un tip bun". Scriitoarea Doris Goodwin l-a numit „plăcut, rezervat, relaxat, agreabil, echilibrat, normal, decent, onest, obişnuit". Pur şi simplu americanul Impecabil!

Firea lui de mijloc, total inofensivă, a făcut ca Ford să fie ales într-un moment din istorie când nu aveam nevoie de semne de întrebare violente, sfidătoare, ci de un om ferm, în care să ne încredem. Ford a fost ales pentru personalitatea lui de flegmatic liniştit, chiar dacă, probabil, alegătorii săi nu ştiau nimic despre temperamente.

Mult timp după înfrângerea sa la realegeri, *Wall Street Journal* a publicat un articol intitulat „Mulţumiri pentru nimic".

> Ni s-a spus că liderii civici din Michigan ezită să înceapă strângerea de bani pentru obişnuitul muzeu comemorativ în onoarea fostului preşedinte, Gerald R. Ford. Unul din motive,

spune fostul preşedinte republican al congresului din districtul său, este acela că preşedinţia lui Ford a fost *„mai degrabă o preşedinţie pasivă decât una activă.* A fost extrem de importantă ca *timp de refacere.* Dar cum să faci un monument pentru *ceva care nu a avut loc?*".

Preşedintele are dreptate aici. Pentru un timp, de-a lungul acestor ani, a fost o întrerupere vizibilă în marile aranjamente interne, accidentele externe şi partizanatele violente, care au generat majoritatea dramelor politicii americane timp de mai bine de un deceniu. Aceasta poate să facă din Gerald Ford un candidat de frunte pentru cel mai mare monument dintre toate.

Ce onoare unică să fii elogiat pentru ceva ce *nu ai făcut* şi premiat pentru ceva în care *nu te-ai implicat.* Recunoaşterea perfectă pentru flegmaticul liniştit. Un comentator spunea: „Părea că este mai important să se ştie cine *nu* a fost Ford decât cine a fost".

Abilitatea de administrator a flegmaticului liniştit se bazează pe dorinţa lui de a susţine planurile, nu de a le periclita, ca şi pe obiectivitatea cu care observă oamenii, fără să fie nevoit să se implice. Personalul de supraveghere din şcoli nu este sever cu flegmaticii liniştiţi, pentru că aceştia pot să trateze bine şi cu elevii şi cu conducerea. Ofiţerii de carieră sunt în mod frecvent flegmatici liniştiţi, pentru că aceştia pot să se supună ordinelor, să lucreze cu răbdare cu soldaţii, să nu intre în panică în situaţii tensionate şi nu au nevoie să fie creatori sau să acţioneze din proprie iniţiativă.

O statistică recentă spune că optzeci la sută dintre oamenii concediaţi sunt daţi afară mai degrabă din cauză că nu se pot înţelege cu ceilalţi, decât pe motive de incompetenţă. Dacă ţinem minte asta, atunci este clar de ce flegmaticul liniştit are un avantaj faţă de celelalte temperamente în slujbe stabile şi care cer calificare.

Mediază problemele

În toate aspectele vieţii există unele tipuri de conflicte: părinte/copil; profesor/elev; şef/angajat; prieten/prieten. În timp ce celelalte trei temperamente solicită şi te obosesc, flegmaticul liniştit încearcă să menţină pacea. În timp ce alţii se luptă din greu cu marea agitată, flegmaticul liniştit se ridică şi calmează spiritele. În timp ce alţii se luptă pentru a-şi impune ideea, flegmaticul liniştit poate să stea deoparte şi să ofere o părere obiectivă. Orice familie sau firmă are nevoie de cel puţin un flegmatic liniştit care să privească obiectiv şi să găsească o replică stăpânită, calmă şi concentrată.

O dată un psiholog flegmatic liniştit mi-a spus că avea meseria ideală. „Ce alte temperamente ar putea să stea liniştite toată ziua, să asculte problemele altora şi să ofere un diagnostic imparţial?".

Warren Christopher, negociator în criza din Iran în care au fost luaţi ostateci, a fost elogiat într-un articol din *Los Angeles Times*, scris de Robert Jackson.Termenii, tipici flegmaticului liniştit, erau: *cu sânge rece, disciplinat, rezervat, cu faţa inexpresivă, diplomat, modest, nepretenţios, discret, blajin, stăpânit.* El a fost „persoana ideală pentru această negociere". Nu s-a enervat niciodată şi a calmat spiritele.

Biblia ne spune că ar trebui să fim „fără de prihană şi curaţi, fii ai lui Dumnezeu, neîntinaţi..." (Filipeni 2:15), iar flegmaticii liniştiţi sunt cei mai aproape de a îndeplini aceste cerinţe. Ei nu provoacă necazuri, ci se înţeleg bine cu ceilalţi şi nu au duşmani. Jerry Ford a ajuns în vârf nu datorită programelor sale strălucite, ci pentru că nu şi-a făcut niciodată duşmani pe calea sa spre vârf. Îşi spunea o dată: „Am o mulţime de adversari, dar nu-mi amintesc să am vreun duşman".

Times spune despre fostul preşedinte al SUA, George Bush: „Nu are partizani fanatici, ci sute de prieteni, aproape nici un vrăjmaş şi bate recordurile în domeniul serviciilor publice".

Alte temperamente pot să muncească mult pentru a-şi câştiga prieteni şi pentru a influenţa oamenii, dar această abilitate unică este

darul capital al flegmaticului liniştit. În mod frecvent s-a întâmplat ca un bărbat coleric puternic să vină la mine după un seminar şi să mă întrebe de ce a fost trecut cu vederea la promovare, după toată munca de creaţie pe care a făcut-o în companie. De obicei, cel care a obţinut „postul cel mare" era „o marionetă" pe care el nici măcar nu a remarcat-o vreodată şi care nu are absolut nici o recomandare. După o investigaţie minimală, de obicei aflu că „marioneta" era un flegmatic liniştit cuminte, care şi-a făcut treaba cum trebuia, se înţelegea cu toată lumea şi nu provoca încurcături. Colericul puternic avea idei dinamice, înaintase cu greu şi îşi făcuse mulţi duşmani pe drum. Când vine vremea să aleagă un nou conducător, echipa de conducere îl alege frecvent pe cel care nu are duşmani.

Te înţelegi uşor cu el

Flegmaticul liniştit are mulţi prieteni tocmai pentru că este aşa uşor să te înţelegi cu el şi toate celelalte temperamente au nevoie de de o astfel de tovărăşie. Copiii sau adolescenţii flegmatici liniştiţi rareori dau bătaie de cap mamelor; dimpotrivă, este o bucurie să îi ai în preajmă. Nu demult, Barbara Beuler mi-a arătat o scrisoare pe care o scrisese fiicei sale. Sunt aşa de frumos exprimate calităţile flegmaticului liniştit, încât o includ aici.

> Dragă Shara,
>
> Gândindu-mă la cei optsprezece ani petrecuţi împreună, am înţeles cât de mult trebuie să îi mulţumim lui Dumnezeu pentru că ne-a binecuvântat cu o fiică cu temperament flegmatic liniştit. Tu ai adus echilibrul atât de important într-o familie formată dintr-un tată coleric puternic, o mamă melancolic perfect şi un frate sangvinic popular. Când erai bebeluş, obişnuiai să te joci atât de fericită cu jucăriile în pătuţul tău. Tocmai ne începusem propria afacere acasă, iar tu ţi-ai găsit atât de bine locul în ea, ţinând contabilitatea.

Fratele tău, cu doi ani mai mare decât tine, aranja nebuniile şi distracţia. Expresia ta faimoasă, cu care te mai tachinăm şi astăzi, era: „Şi eu".

La Crăciunul trecut ai încercat cu disperare să strecori şi tu o vorbă, dar întreaga familie vorbea tare şi gălăgios. Cu calm şi cu umorul tău sec ai remarcat liniştită: „O, am să mă înregistrez pe o casetă, iar voi, dragilor, puteţi să o ascultaţi mai târziu". Asta ne-a atras atenţia şi îţi aminteşti cum am mai râs.

Mă bucur, ca mamă, că am putut să înţeleg câte ceva despre temperamente. Atunci când profesoara de la şcoală a remarcat: „Shara se mişcă întotdeauna prea încet, dar poţi avea încredere în ea", am putut să privesc asta cu umor.

Îmi aduc aminte când o prietenă ţi-a mărturisit că vrea să fugă de acasă, tu ai înduplecat-o să se calmeze şi ai încercat să vezi şi punctul de vedere al părinţilor ei.

Te accepţi aşa cum eşti şi îţi înţelegi propriul temperament aşa de bine, încât îmi spui: „Este bine să ai prieteni flegmatici liniştiţi; nu se prea deplasează şi ai întotdeauna numărul lor de telefon".

Managerul de la firma la care lucrezi continuă să te ţină acolo deşi afacerea e slabă, deoarece, aşa cum afirmă: „Shara este o lucrătoare aşa de bună, de fermă şi atât de veselă cu clienţii. Ea lucrează aşa de bine cu ceilalţi angajaţi şi chiar dacă se gândeşte că îi ia o veşnicie să cureţe echipamentul, îl curăţă cu meticulozitate".

Shara, am petrecut împreună optsprezece ani foarte plăcuţi. Aştept cu nerăbdare să văd ce îţi rezervă viitorul. Dar ştiu că orice vei decide, vei pune suflet şi vei fi mulţumită.

Cu dragoste,
Mama

Are mulţi prieteni

Flegmaticul liniştit este cel mai grozav prieten dintre toţi, pentru că toate calităţile sale conduc la relaţii umane pozitive. Este agreabil, relaxat, calm, stăpânit, echilibrat, răbdător, consecvent, paşnic, inofensiv şi plăcut. Ce altceva ar putea cineva să ceară de la un prieten? Prietenul flegmatic liniştit are întotdeauna timp pentru tine. Când mergi în vizită la o prietenă coleric puternic, ea lustruieşte, rearanjează, sau împachetează, timp în care staţi de vorbă, dându-ţi impresia că timpul ei e prea valoros ca să ţi-l dedice numai ţie. Prietenul flegmatic liniştit va lăsa totul deoparte, se va aşeza lângă tine şi se va relaxa.

Am avut o prietenă flegmatic liniştit care era o mamă grozavă, dar treburile casnice nu erau cea mai mare prioritate a ei. Dacă aş fi picat acolo dimineaţa, pe masa din bucătărie încă ar mai fi fost castronelele de cereale, cutii deschise şi lapte de la micul dejun. Ne-am fi aşezat amândouă, am fi împins resturile la o parte, ne-am fi pus coatele pe masă şi ne-am fi bucurat reciproc de compania celeilalte. Dacă dezordinea nu o deranjează pe ea, nu mă deranjează nici pe mine.

Este un bun ascultător

Un alt motiv pentru care flegmaticii liniştiţi au mulţi prieteni este acela că sunt buni ascultători. Într-un grup, flegmaticii liniştiţi mai degrabă ascultă decât vorbesc. Flegmaticul liniştit poate să tacă din gură. El nu trebuie să spună nimic, iar alte temperamente adoră să aibă cui să se descarce atunci când simt nevoia. În special sangvinicii populari au nevoie de prieteni flegmatici liniştiţi care să îi lase să vorbească şi să le ofere un public sensibil. Când eram preşedintă a Clubului femeilor din San Bernardino, aveam o prietenă flegmatic liniştit, Lucy, care locuia lângă mine. În fiecare miercuri, după şedinţă, simţeam nevoia să mă opresc la ea acasă să-i povestesc toate întâmplările frustrante şi amuzante de la club, din ziua respectivă. Ea

mă ascult, îmi zâmbea, mă compătimea şi mă aproba, iar când terminam de povestit, îmi mulţumea că am trecut pe la ea, iar eu plecam liniştită.

Toţi sangvinicii populari au nevoie de prieteni flegmatici liniştiţi, buni şi tăcuţi!

Limba dulce este pom al vieţii,
iar limba vicleană zdrobeşte inima.

Pilde 15:4

PARTEA A TREIA

Planul personalităţii

O cale de depăşire a slăbiciunilor personale

Pozitivul dus la extrem devine negativ

În fiecare din noi există bine şi rău – avem trăsături pozitive şi trăsături care produc reacţii negative din partea celorlalţi. Destul de des, aceleaşi caracteristici pot fi atât un plus, cât şi un minus, în funcţie de grad, iar multe din cele pozitive, duse la extrem, devin negative.

Grozava abilitate a sangvinicului popular de a purta o conversaţie plină de culoare, indiferent dacă vorbeşte despre construcţii sau despre Congo, este un plus invidiat de alţii; *dar*, dus la extrem, se poate spune că sangvinicul popular vorbeşte tot timpul, monopolizând, întrerupând şi rătăcind prea departe de adevăr.

Gândirea profund analitică a melancolicului perfect este o trăsătură genială, respectată mult de cei cu minţi scăpărătoare; *totuşi*, dusă la extrem, îl face să devină meditativ şi deprimat.

Darul colericului puternic de a conduce rapid, incisiv este necesar cu disperare în toate etapele vieţii de azi; *dar*, dus la extrem, îl determină pe colericul puternic să devină despotic, poruncitor şi manipulator.

Firea comodă a flegmaticului liniştit este o combinaţie admirabilă care îl face favoritul oricărui grup; *totuşi*, dusă la extrem, face ca flegmaticului liniştit să nu îi pese de nimic, să fie indiferent şi nehotărît.

Uitându-ne la fiecare din aceste temperamente, examinându-ne şi pe noi înşine, ar trebui să ne notăm acele atribute care provoacă răspunsuri pozitive din partea altora şi ne amplifică imaginea noastră de sine. Ar trebui să reflectăm la aceste caracteristici. Apoi, ar trebui să acordăm o atenţie specială acelor extreme ale comportamentului care sunt jignitoare pentru alţii şi, în sfârşit, să ne promitem nouă înşine că vom dedica resursele noastre umane şi spirituale pentru a corecta punctele slabe.

Vă amintiţi toţi marii eroi ai lui Shakespeare pe care i-aţi studiat: Hamlet, Macbeth, regele Lear şi Henric? Toţi aceştia au fost bărbaţi grozavi, care au realizat multe, dar fiecare din ei avea câte o „tragică scăpare", care le-a provocat prăbuşirea.

Fiecare din noi are sânge de erou în venele sale şi cât de interesant este să ne descoperim punctele forte şi să le folosim cu înţelepciune! Dar, aşa cum s-a întâmplat cu acei bărbaţi din trecut, fiecare din noi poate avea o „tragică scăpare", care, lăsată nesupravegheată, poate să ne ducă şi pe noi la prăbuşire. Hai să ne examinăm fiecare din noi realist şi să ne găsim scăpările înainte de a fi prea târziu.

Mândria nu dă prilej decât la ceartă,
înţelepciunea se află numai la cei ce primesc sfaturi.

Pilde 13:10

CAPITOLUL 8

Să organizăm sangvinicul popular

Sangvinicii populari sunt cei mai dispuşi la schimbare, pentru că adoră ideile şi proiectele noi şi pentru că sunt născuţi să fie populari şi inofensivi. În orice caz, două mari probleme îi împiedică pe sangvinicii populari să facă îmbunătăţirile necesare.

Nu respectă planul

Mai întâi, deşi au intenţii bune, cu greu respectă un plan dat. După ce îi explic unui sangvinic popular ce are de făcut pentru a-şi învinge slăbiciunile, îl întreb: „Când ai de gând să treci la acţiune?". De obicei va răspunde: „Nu pot să încep astăzi, mâine sunt plecat din oraş, iar la sfârşit de săptămână avem musafiri". În felul acesta au şi pierdut lupta.

Persoane fără nici un defect

În al doilea rând, ei sunt un grup de oameni care iubesc aşa de mult distracţia, cu personalităţi aşa de antrenante, încât nu prea pot crede că au vreun defect major. Ei nu prea se iau în serios pe ei înşişi.

Într-un seminar, când ajung la slăbiciunile sangvinicului popular, toţi încep să râdă, dar nu consideră că stau suficient de prost ca să ia măsuri. Înţeleg, pentru că şi eu am simţit la fel. Înainte de a mă căsători eram adorabilă şi sufletul petrecerii, dar peste noapte am devenit deplasată. Fred m-a lăsat să înţeleg că oi fi fost eu simpatică la Haverhill, dar nu eram prea distractivă la New York. Nu mi s-a părut niciodată că avea dreptate; îmi imaginam că era el plictisitor şi nu ştia să aprecieze. Aşa că am jucat rolul pe care îl dorea când eram cu el şi am fost eu însămi, fermecătoare, cu alţii. A fost aşa până când am început să studiez personalităţile şi mi s-au deschis ochii asupra faptului că nu numai Fred avea această părere.

Şi pentru că am conştientizat faptul că slăbiciunile mele nu erau numai în mintea lui Fred, am lucrat la câteva sugestii pentru mine şi ceilalţi sangvinici populari.

PROBLEMĂ: Sangvinicul popular vorbeşte prea mult

Soluţia 1: Vorbeşte pe jumătate din cât vorbeai înainte

Din moment ce sangvincilor populari nu le plac cifrele, ar fi o pierdere de timp să sugerez scurtarea conversaţiilor cu douăzeci şi doi la sută; dar ei înţeleg în general semnificaţia cuvântului jumătate. Un sfat pentru voi, sangvinici populari, este să vorbiţi pe jumătate din cât vorbeaţi înainte. Calea simplă de a vă controla este să renunţaţi la orice altă povestire pe care vă simţiţi tentaţi să o spuneţi. Vă va părea rău pentru ce pierde auditoriul, dar ei nu vor şti niciodată ce nu au auzit şi toate acestea sunt spre bine. Este de preferat ca grupul să se bucure de ce ai spus, decât să fie sufocat de faptul că ai pus stăpânire pe conversaţie – indiferent cât de adorabile ar fi povestirile tale.

Poţi să treci peste asta?

Fred şi cu mine am participat la o reuniune de familie prilejuită de decesul bunicii sale de nouăzeci şi şapte de ani. În prima zi după ce ne-am adunat, reuniunea semăna cu programul de televiziune „Poţi să depăşeşti asta".

Fiecare rudă simţea nevoia să amintească de reuşitele carierei sale, numai pentru a părea mai presus decât ceilalţi.

În seara aceea, în camera noastră, Fred a venit cu ceea ce s-a dovedit a fi o idee teribilă: „De ce să nu stăm noi tăcuţi şi să vedem cât de mult timp va trece până când cineva ne va adresa o întrebare sau ne va atrage în conversaţie?".

Chiar de la început nu mi-a plăcut planul acesta, dar am considerat că aş putea să stau de-o parte timp de câteva ore.

Am început să aplicăm planul nostru imediat după micul dejun, am continuat de-a lungul prânzului, toată după-amiaza, la cină şi apoi seara. Aproape când să ne retragem în camerele noastre, ochii îmi ieşiseră din cap, umflaţi de atâta presiune, şi credeam că o să explodez în curând: „Este ridicol", am ţipat eu. „Nu mai pot să suport nici un minut."

Fred a zâmbit: „M-am bucurat de fiecare minut; iar mâine vom încerca din nou".

„Încă o zi de reprimare a povestirilor? Voi avea o cădere nervoasă!"

Am avut încă o zi de reprimare a povestirilor şi nu am făcut o criză de nervi. Am fost pe aproape, dar am supravieţuit.

În dimineaţa următoare, înainte de a pleca la aeroport, mama lui Fred a spus: „Ai fost cam tăcut în ultima oră, Fred. S-a întâmplat ceva?". El a asigurat-o că nu se întâmplase nimic, iar ea l-a mângâiat şi i-a spus: „Dragul meu băiat...".

Cea mai grea insultă a fost aceea că nici ea, nici altcineva nu a remarcat că eu nu am spus nimic timp de două zile încheiate.

A fost recordul vieţii mele şi nici măcar nu am obţinut un trofeu! Dar am învăţat o lecţie dureroasă: lumea poate să meargă mai departe – şi chiar pare relativ bucuroasă – dacă eu nu-mi deschid gura.

De aceea, noul meu rol de a vorbi numai pe jumătate de cât vorbeam înainte pare ca o suspendare a pedepsei.

De ce nu încercaţi, voi, sangvinici populari, să vedeţi cât de mult puteţi să rămâneţi muţi înainte ca cineva să observe schimbarea?

Soluţia 2: Urmăreşte semnele plictiselii

Celorlalte trei temperamente nu este nevoie să li se spună ce sunt „semnele plictiselii", dar sangvinicilor populari, care nici măcar nu acceptă ideea că ar putea fi plictisitori, trebuie să li se spună clar că atunci când o persoană încearcă să scape de ei, asta înseamnă că şi-a pierdut interesul pentru povestea lor. Când spectatorii tăi stau pe vârfuri, arucând priviri în mulţime, încercând să prindă privirea altcuiva, atunci ei vor *să iasă*. Când se smulg să se ducă la baie şi nu se mai întorc deloc, ar trebui să înţelegi aluzia. Semnele nu sunt aşa de greu de remarcat, o dată ce admiţi posibilitatea.

Soluţia 3: Condensează-ţi comentariile

„Treci la obiect", este o propoziţie pe care Fred mi-o tot spune de vreo patruzeci de ani, poate din cauză că niciodată nu am avut sentimentul că obiectul este cu adevărat obiect. Am aderat la sloganul „felul în care povesteşti face cât jumătate din distracţie". În consecinţă, rareori fac doar o simplă declaraţie. Tind să înzorzonez piesa. De exemplu, mi-ar fi ruşine să expun o poveste seacă, lipsită de detalii.

Deşi am considerat întotdeauna că darul de a povesti este o calitate, dacă îl duci la extrem îţi asumi o responsabilitate. Am învăţat că nu toată lumea are timpul şi interesul să asculte monologul unui sangvinic popular. Deşi, după părerea mea, contextul istoric este esenţial pentru înţelegerea evenimentului, am aflat că nimeni nu pare să sufere dacă se omite un detaliu.

Într-o zi mi-a venit o idee provocatoare. Am făcut o înţelegere cu mine însămi ca, atunci când voi fi în miezul unei povestiri grozav de

fermecătoare şi dintr-un motiv oarecare aş fi întreruptă, nu voi relua firul poveştii până când cineva nu mi-ar cere să continui. Primul test l-am făcut pe când eram ghidul unui grup, într-o excursie. Eram în mijlocul unei povestiri încântătoare când, la un punct critic, cu eroina pe marginea unei prăpăstii, şoferul mi-a cerut să consult harta pentru a fi siguri că ne îndreptăm în direcţia corectă. Apoi mi-am ţinut respiraţia, aşteptând ca cineva să întrebe: „Şi, ce s-a mai întâmplat după aceea?", dar nu a făcut-o nimeni. Stăteam pe marginea scaunului, pregătită să trec la acţiune (verbal), dar nimeni nu s-a mai uitat spre mine. Chiar nu le pasă ce s-a întâmplat cu Harriet? Îmi venea să îi scutur şi să îi întreb: „Vă amintiţi de Harriet? Stătea agăţată deasupra prăpastiei? Nu vreţi să auziţi şi restul?". Dar mi-am amintit promisiunea pe care mi-o făcusem. *Nu termina povestirea decât dacă ţi se cere*; şi nimeni nu a cerut-o.

Această reacţie a fost un răspuns de necrezut la testul meu. Uneori oamenii se plictisesc aşa de tare de o povestire lungă, detaliată, încât pur şi simplu nu le mai pasă ce întorsătură iau lucrurile – chiar şi atunci când eu sunt cea care o povesteşte.

Prietena mea, Nancy, sangvinic popular, a fost de acord să testeze şi ea aceeaşi teorie şi a obţinut aceleaşi rezultate. Am făcut un pact tacit între noi, ca atunci când nenorocirea va cădea pe oricare dintre noi, cealaltă să spună repede: „Mai departe, mai departe! Aştept cu nerăbdare să aud şi restul!" O, cât o iubesc pe Nancy!

Soluţia 4: Încetează cu exagerările

Când am început să îmi fac publice ideile, soţul meu mi-a spus: „Acum, că eşti o oratoare creştină, nu crezi că este timpul să te opreşti din minciuni?". Eu ştiam că nu mint, aşa că l-am întrebat ce voia să spună. Ca melancolic perfect, el simţea că atunci când nu spuneam adevărul exact, de fapt minţeam. Eu simţeam doar că adăugasem culoare spuselor mele, aşa că am căzut de acord asupra termenului *exagerare*. Mai târziu am auzit-o pe Lauren spunându-i unei prietene: „Când o asculţi pe mama, trebuie să dai jumătate deoparte".

Într-o zi am mers la noua casă a lui Patti, sangvinic popular, iar când am intrat, ea m-a întâmpinat cu: „Toţi câinii şi pisicile de pe strada asta sunt bolnavi de râie." Mintea mea de sangvinic popular a imaginat instantaneu duzini de câini şi pisici pe moarte, dându-şi ultima răsuflare în rigolă. Preocupată de această scenă mintală, am remarcat-o pe fiica sa, melancolic perfect, scuturându-şi capul în disperare.

„Ce s-a întâmplat?", am întrebat-o, iar ea mi-a răspuns: „Doamna de alături are o pisică bolnavă".

Nimeni nu se emoţionează prea tare din cauza pisicii bolnave a unei femei necunoscute, dar „Toţi câini şi pisicile de pe strada asta sunt bolnavi de râie" este cu adevărat ceva nou!

Eram o dată la o petrecere cu Fred, iar acolo, o fată încântătoare, sangvinic popular, pe nume Bonnie, subjugase grupul cu o descriere detaliată a unei excursii cu vaporul de la Los Angeles la Catalina Island. Ea a recreat pentru noi atmosfera de acolo, ne-a redat meniul, ne-a spus cine a avut rău de mare şi ne-a captat atenţia timp de douăzeci de minute. Imediat ce şi-a încheiat amuzanta povestire despre excursia cu vaporul la Catalina, soţul său, un melancolic perfect, a respirat adânc şi a spus, încet, dar cu fermitate, patru cuvinte: „Am mers cu avionul".

Eram cu toţii uluiţi; Bonnie a reflectat un moment, după care a acceptat: „Aşa este, am mers cu avionul."

Numai un sangvinic popular ar putea să descrie în detaliu, timp de douăzeci de minute o excursie în care nu a fost niciodată cu un vapor pe care nu s-a urcat niciodată.

Cu toate că povestirile sangvinicilor populari sunt distractive şi nu voi uita niciodată acest incident, Bonnie a mers mult prea departe cu exagerările, ajungând să mintă. Un prieten mi-a povestit azi dimineaţă de o situaţie similară şi a încheiat cu: „Bineînţeles, este un sangvinic popular, aşa că nu poţi să crezi nimic din ce spune". Nu este o ruşine? Nu este rău că sangvinicii populari nu pot fi crezuţi pentru că ei povestesc înflorind totul? Gândiţi-vă la asta şi verificaţi-vă şi pe voi.

NU UITA

Prea multă culoare devine minciună.

PROBLEMĂ: Sangvinicul popular este egocentric

Soluţia I: Fii sensibil la interesele altor oameni

Sangvinicii populari sunt cel mai puţin sensibili la alţii pentru că sunt atât de cufundaţi în ei înşişi. Sunt aşa de fericiţi cu propriile lor povestiri încât nu observă atenţia pe care le-o acordă ceilalţi şi pot vorbi mult în afara subiectului. Cu greu observă nevoile altora pentru că la ei este ceva înnăscut să evite problemele sau situaţiile negative.

Sangvinicii populari nu sunt buni sfătuitori pentru că mai mult vorbesc decât ascultă şi tind să dea rapid răspunsuri simpliste, care ar putea să nu fie potrivite.

Pentru a învăţa să fii sensibil la alţii, începe prin a *asculta* şi a *privi*. Eu m-am instruit să mă alătur în linişte grupurilor şi să ascult până când ajung să înţeleg subiectul conversaţiei în loc să trântesc ultima povestire auzită.

De multe ori am fost recunoscătoare că am ezitat, *înainte* de a-mi da drumul la gură. M-am pregătit pentru a privi oamenii ca fiinţe individuale şi nu doar ca public compact.

M-am întors către ceilalţi şi am descoperit mulţi oameni care suferă şi pe care înainte îi treceam cu vederea; multe doamne singure pe care sangvinicii populari tind să le evite; multe inimi sfâşiate care

au nevoie de alinare; multe trupuri greu împovărate care au nevoie de atingerea uşoară a sangvinicului popular.

Sangvinici populari, de acum înainte ascultaţi şi priviţi fiecare persoană ca pe cineva special şi veţi deveni sensibili la nevoile celorlalţi!

Soluţia 2: Învaţă să asculţi

Motivul pentru care sangvinicii populari nu ascultă nu este acela că au o problemă ereditară, ci pentru că le pasă numai de ei înşişi. A asculta este un gest graţios, iar sangvinicii populari nu sunt interesaţi suficient în a se forţa să devină interesaţi de alţii. Pentru ei, viaţa este ca un teatru în care ei sunt pe scenă şi toţi ceilalţi sunt spectatori. Tot ce este mai bun la sangvinicii populari poate să dispară o dată cu imaginea de persoană antrenantă, dar cei mai mulţi dintre noi îşi dau la iveală egoismul atunci când ţinem privirile tuturor îndreptate asupra noastră.

NU UITA

Fii sensibil la nevoile celorlalţi şi ascultă ce au de spus.

PROBLEMĂ: Sangvinicul popular are o memorie nefolosită

Soluţia 1: Acordă atenţie numelor

Motivul pentru care sangvinicii populari nu îşi amintesc numele este, după cum spuneam şi mai devreme: ei nu ascultă şi nu le pasă. Am-

bele probleme se desprind din firea lor egocentrică şi insensibilitatea faţă de alţii. Poate fi distractiv să fii cu ei, dar oamenii simt că lor nu le pasă de alţii atunci când nu îşi pot aminti, după numai câteva minute, numele lor.

Dale Carnegie spunea: „Cel mai frumos cuvânt din lume este numele unei persoane". În cartea sa *How to win friends,* el dă multe exemple de oameni al căror succes a fost asociat cu măsura în care s-au concentrat pe reţinerea numelor celorlalţi.

Sangvinicii populari nu sunt cu nimic mai prejos ca inteligenţă decât alte temperamente, şi îşi pot aminti nume din momentul în care au hotărît este important. Colericii puternici ştiu cât de crucial este să le spui oamenilor pe nume. Melancolicii perfecţi au memorie bună, reţinând detaliile, iar flegmaticilor liniştiţi le place să privească şi să asculte, dar sangvinicii populari sunt deficienţi în aceste zone. Ei consederă că nimic nu este destul de vital pentru a justifica efortul; nu se apleacă asupra detaliilor şi mai degrabă ar vorbi decât să asculte. Mai este vreo speranţă?

De când m-am căsătorit am găsit că este mai simplu să îl întreb pe Fred numele oamenilor decât să le învăţ eu însămi – şi aşa a fost. Când am început să studiez temperamentele, am înţeles că această dependenţă de memoria lui Fred îmi arăta că nu pot să mă bazez pe mine. M-am întrebat: „Eşti aşa de proastă încât trebuie să îţi angajezi un creier? Nu poţi să le înveţi şi tu?". Această întrebare m-a făcut să înţeleg că nu am încercat niciodată serios să îmi amintesc numele şi m-am hotărît să mă ocup de nou hobby.

Sangvinicii populari trebuie să considere asta un joc.

În primul rând, am început să ascult numele oamenilor, un pas aşa de simplu că poate să îl facă oricine şi fără de care există o slabă speranţă pentru perfecţionare. Cu greu putem să reţinem ceea ce nu am auzit niciodată. Forţându-mi mintea să se concentreze la oamenii care vorbeau, am învăţat că fiecare are un nume şi îi place să fie apelat cu acesta.

Sunt uimită şi impresionată când cineva reuşeşte să pronunţe corect Littauer în loc să-mi transforme numele în Littenouer,

Littoner, Littaver, Littenhauser sau Latouer. Şi alţii vor fi fericiţi dacă reuşesc să le pronunţ corect numele. Este o mare motivaţie pentru un sangvinic popular: *ceilalţi ne vor plăcea mai mult.* Nu asta este ceea ce vrem de fapt? O cheie către popularitate este să ştii cine sunt ceilalţi.

În al doilea rând, a început să îmi pese de ceilalţi. Am început să mă uit la ei atunci când îmi spun numele şi să le pun întrebări până când simt că îi cunosc. Oamenii au devenit mult mai interesanţi de când am învăţat să îmi iau privirea de la mine şi să o întorc spre ceilalţi.

Soluţia 2: Notează-ţi unele lucruri

În timp ce memoria sangvinicului popular pentru culoare şi banalităţi este chiar mai presus decât cea pentru fapte, memoria lui pentru nume, date şi locuri este aproape inexistentă. Această divizare a minţii este de înţeles atunci când realizăm că temperamentul sangvinic popular este de departe mai interesat de oameni decât de statistici şi de ficţiune plină de culoare decât de fapte reci. Melancolicul perfect adoră detaliile şi îşi aminteşte esenţialul din viaţă, aşa că dacă ne-am uita spre părţile pozitive, i-am plasa întotdeauna pe cei doi împreună: melancolicul perfect îi arată sangvinicului popular cum să fie mai organizat, iar acesta îl învaţă pe melancolicul perfect cum să devină mai antrenant.

Fred are o capacitate fantastică de a-şi aminti numele, ajutat de faptul că îşi notează numele fiecăruia pe un bileţel, alături de câteva lucruri importante despre acesta. Când locuiam în Connecticut, aveam un pastor sangvinic popular care nu-şi putea aminti numele nici unui enoriaş. Fred l-a ajutat, aşezându-se duminica dimineaţa lângă el la uşă şi dându-i pe şoptite adevărate biografii de fiecare dată când se apropia o persoană necunoscută.

„Doamna aceasta în rochie roz este Walda Worry. Are şase copii, iar soţul ei este în spital şi are probleme cu spatele".

„Walda, draga mea, arăţi minunat în roz! Ce mai fac adorabilii tăi copilaşi? Şi cum îi merge bietului tău soţ; îl mai doare spatele?"

Fred îl alimenta cu fapte; Don le decora.

După ce ne-am mutat din Connecticut, memoria lui Don a avut o regresie instantanee, iar oamenii se mirau cum de încântătoarea grijă s-a transformat într-o disperată căutare a numelor. Într-o zi a întrebat o doamnă cum se mai simte soţul ei când, de fapt, cu numai două zile înainte slujise la înmormântarea bietului om.

Avem un prieten sangvinic popular, Tommy, care, culmea ironiei, predă un curs de memorie. Face un lucru interesant comunicând principiile, iar oamenii chiar învaţă, dar asta nu îl ajută *pe el* în viaţa de zi cu zi. Într-o zi am trecut pe la el şi l-am găsit căutând asiduu prin garaj. Rătăcise două cutii cu cărţi de care avea nevoie la cursul din seara aceea şi nu-şi putea aminti unde le pusese.

Din moment ce sangvinicii populari au aşa o memorie slabă, trebuie să-şi scrie liste cu ce au de făcut şi să-şi păstreze listele acolo unde ştiu că nu le vor rătăci. Trebuie să-şi noteze numele persoanelor şi să revadă însemnările înainte de a merge din nou într-un grup. Trebuie să se asigure, înainte de a telefona în interes de serviciu, că au toate datele în faţa lor. O minte bună poate părea proastă când începe să caute informaţii pe care ar trebui să le ştie.

Soluţia 3: Nu uita copiii

Am întâlnit multe femei sangvinic popular care şi-au pierdut copiii cel puţin o dată în viaţa lor. Una a condus o oră prin deşert, sporovăind veselă cu prietena sa sangvinică populară, până să-şi dea seama că fiul ei de patru ani nu mai era în maşină pe locul din spate. S-a întors la staţia de benzină unde oprise ultima dată, iar acolo băieţelul ei îl ajuta pe omul de la pompa de benzină. Vânzătorul i-a fost recunoscător că s-a întors, pentru că se apropia timpul să plece acasă şi nu ştia ce să facă cu noul lui asistent.

O doamnă mi-a povestit că a uitat să îl ia pe fiul ei, care era în clasa a treia, şi nu şi-a dat seama de asta decât când familia s-a aşezat la masă

pentru cină, iar locul lui era gol. În raportul unui grup de sangvinici populari din cadrul unuia din seminarele noastre, preşedintele a afirmat: „Am studiat ce s-a întâmplat săptămâna aceasta, şi cei din grupul nostru au pierdut patru sute treizeci şi şapte de lucruri, din care şapte copii şi o bunică, tragic abandonată într-un magazin".

Împreună cu prietena mea Carol, sangvinic popular, îi duceam pe copii la şcoală prin rotaţie, pe vremea când cei doi fii ai noştri, melancolici perfecţi, erau la şcoală în clasele mici. Amândouă întârziam în mod frecvent şi deşi noi ne înţelegeam una pe cealaltă, copiii erau în permanenţă deprimaţi. Dacă mergeam să îl iau pe James Jr., el ieşea cu o figură jalnică, ducând un castron de cereale în mână:

„Mama era iarăşi la telefon şi a trebuit să îmi port singur de grijă".

Fred Jr. ajungea acasă când se întâmpla să îl ia Carol, şi întotdeauna povestea cum a uitat ea să îl ia sau cum erau să intre în spatele unui camion. M-am întâlnit de curând cu Carol la Dallas şi am râs de anii în care eram uituce, pe vremea când duceam prin rotaţie copiii la şcoală. Am ajuns la concluzia că inconsecvenţa noastră a fost benefică băieţilor pentru că i-a învăţat să fie flexibili.

Sangvinicii populari au abilitatea creatoare de a transforma în puncte forte slăbiciunile lor evidente.

NU UITA

Chiar dacă poţi să explici raţional de ce ai o memorie slabă, nimeni nu vrea să audă asta. Fii atent la numele oamenilor, pune unele lucruri pe hârtie şi încearcă să-ţi notezi unde ţi-ai lăsat maşina şi copilul.

PROBLEMĂ: Sangvinicul popular este un prieten nestatornic şi uituc

Soluţia I: Înţelege factorul prietenie

Deşi sangvinicii populari au mulţi prieteni pentru că aceştia fac viaţa interesantă, de obicei nu sunt „prieteni buni". Sunt fericiţi să fie prin preajmă, dar se îngălbenesc atunci când apar nevoi sau probleme. Ar putea să fie numiţi „prieteni de vreme bună". Am avut o camaradă sangvinică populară care era „prietenă de vreme ploioasă". Îmi telefona numai când ploua torenţial şi nu putea să joace golf.

Sangvinicii populari tind să aibă mai degrabă admiratori sau fani permanent prezenţi decât prieteni adevăraţi. Ei adună în jurul lor oameni care îi admiră, îi iubesc şi (speră ei) îi venerează. Le plac cei care le sunt devotaţi, dar dacă apare vreo problemă, se uită în altă parte. Sunt prea ocupaţi cu distracţia şi lucrurile frumoase ca să-şi mai rezerve timp şi pentru necazuri.

Când am citit cartea *The Friendship Factor,* de Alan L. McGinnis (Augsburg Press), am înţeles pentru prima dată că nu prea am fost un prieten adevărat, deşi am multe cunoştinţe. Dr. McGinnis m-a făcut să îmi examinez viaţa în ceea ce priveşte relaţiile de durată şi am văzut că mi-am lăsat deoparte câţiva prieteni dragi pentru că nu era prea uşor să ne întâlnim.

În 1980 am invitat patruzeci de femei din toată ţara să vină la Redlans, California, la un seminar de pregătire a oratorilor. Au venit treizeci şi şase, iar pe parcursul unei săptămâni petrecute împreună am devenit prietene. Ne-am deschis sufletele şi nu mai voiam să ne despărţim. Pentru a menţine aceste prietenii, am trimis tuturor o scrisoare care rezuma tot ce mi-a scris fiecare dintre ele. Am iniţiat, de asemenea, un grup de miercuri-dimineaţa, la mine acasă, pentru femeile din zona mea. Am fost toate de acord că ne-am fi separat dacă nu ne-am fi impus să ne întâlnim o dată pe săptămână.

Soluţia 2: *Pune în prim-plan nevoile celorlalţi*

Rareori sangvinicii populari fac efortul de a fi prieteni adevăraţi, să le pese de cei aflaţi la nevoi, să îi viziteze pe cei bolnavi. Când eram preşedintă a Clubului de femei din San Bernardino, ar fi trebuit să mă duc la spital când membrele clubului erau bolnave. Asta era însă străin de natura mea, încât am găsit că este prea dificil să o fac. Găseam tot felul de scuze, iar o dată am mers în vizită la soţul uneia din membre, dar am aflat că murise în ziua precedentă. A trebuit să mă conving că nevoile altora sunt importante şi apoi să mă educ să acţionez conform acestui lucru. De multe ori când a trebuit să mă forţez să merg undeva, Domnul m-a binecuvântat cu o experienţă interesantă.

NU UITA

Sangvinici populari, nu este uşor să fii un „prieten bun", dar efortul merită făcut! Nu vă pregătiţi un public; deveniţi un prieten.

PROBLEMĂ: *Sangvinicul popular întrerupe şi răspunde în numele altora*

Soluţia: *Nu te gândi că trebuie să completezi toate golurile*

Obişnuiam să cred că Dumnezeu m-a numit „Încărcătorul oficial de goluri al vieţii". Din moment ce întotdeauna am avut ceva de spus şi

nu am putut să tac, am intervenit în discuţie cu o povestire de îndată ce vorbitorul făcea o pauză să respire. Nu am avut niciodată sentimentul că întrerup, ci mai degrabă că salvez publicul de la o experienţă anostă. Am preluat rolul băieţelului olandez, care ţinea degetul în gaura din dig ca să ferească întregul oraş de inundaţie. Priveam la conversaţie ca la un zid mare, protector care nu-şi putea permite goluri şi, într-o situaţie de urgenţă, m-aş fi aruncat să încarc golurile, ca nu cumva grupul să fie devorat de plictiseală.

Fred a găsit-o pe Florence, o frenetică încărcătoare de goluri, prea expansivă şi a încercat să îmi spună că *Tăcerea este de aur* şi nu este nimic rău în a lua o „pauză de emisie" câte o dată la ceva timp. Nu am ţinut cont de dorinţa lui de linişte până când nu mi-am înţeles temperamentul şi am realizat că sangvinicii populari au acest impuls de a umple toate golurile dintr-o conversaţie. Începând să-mi muşc limba şi să-mi ţin buzele strânse, am remarcat că Fred a început să vorbească. Atenţia s-a îndreptat de la mine către el şi am aflat că avea ceva inteligent de spus.

Sharon, o fată fermecătoare, sangvinic popular, mi-a povestit că a fost bolnavă în perioada petrecerii de Crăciun organizată la biserică şi nu s-a putut duce. Mai târziu, prietenii i-au spus lui Sharon ce încântător a fost soţul ei la petrecere şi că nu au ştiut câtă personalitate are. Ea s-a gândit la asta şi a înţeles că niciodată nu i-a dat prea mult şanse să strălucească. De atunci, s-a străduit să îi lase şi lui câteva goluri de umplut şi a fost uimită să vadă cât de capabil era să o facă.

Phil nu era flegmatic

Într-o zi am dat drumul la televizor şi am urmărit emisiunea lui Phil Donahue. Phil îl intervieva pe economistul Adam Smith şi am fost uimită ce studii de temperamente se puteau face pe amândoi: Phil, sangvinic popular/coleric puternic – extravertit, atrăgând toată atenţia asupra lui; Adam, un melancolic perfect profund (cu o minte genială) şi flegmatic liniştit (modest, spiritual) şi netulburat de întrebări.

Comentariile lui Phil arătau o lipsă de cunoaştere a temperamentelor şi presupunerea că dacă personalitatea lui Adam nu este aşa de strălucitoare ca a sa, atunci Adam este cam prostănac.

PHIL: Văd că nu prea eşti interesat de subiect.

ADAM: Sunt foarte interesat, doar că nu am energia ta.

PHIL: Aş putea spune că eşti plictisit.

ADAM: Nu sunt plictisit. Doar că aceasta este faţa cu care m-am născut.

Când publicul îi punea întrebări lui Adam, Phil se repezea să răspundă. La un moment dat, Phil s-a întors către Adam după ce răspunsese în locul lui, şi i-a spus: "Asta este ceea ce crezi tu, nu-i aşa, Adam?", iar Adam i-a replicat: „De ce mă întrebi pe mine?".

Nu mai era nevoie să-l mai întrebe şi pe el, pentru că Phil se simţea grozav spunând tuturor ce presupunea el că ar spune Adam. Sangvinicul popular simte întotdeauna că ar trebui să răspundă el în locul altcuiva, pentru că el o poate spune mult ma bine.

La noi acasă, şi eu şi Marita dăm răspunsuri prompte la întrebările tuturor. Într-o seară la cină, Fred l-a întrebat pe Freddie cum merg lucrurile la şcoală. „A stat în faţa biroului directorului, aşa că trebuie să fi făcut ceva rău", a răspuns Marita imediat.

Ea nici măcar nu merge la aceeaşi şcoală, dar a trecut pe acolo şi l-a văzut stând la uşa biroului. Freddie nu a fost foarte încântat de raportul dat de ea, iar Fred-tatăl a instituit o nouă regulă, care mie şi Maritei nu ne-a plăcut deloc: *I se permite să răspundă numai celui care este întrebat.*

Această disciplină încetineşte conversaţia şi câteodată duce la o linişte absolută, în timp ce un membru mai tăcut îşi adună gândurile pentru o prezentare simplă.

Pe măsură ce vă veţi familiariza cu temperamentele, veţi remarca ce repede răspund pentru alţii sangvinicii populari şi nici măcar nu îşi dau seama că fac asta.

NU UITA

Cel care întrerupe şi răspunde în numele altora este nepoliticos şi nerespectuos, iar după un timp nu mai este binevenit.

PROBLEMĂ: Sangvinicul popular este dezorganizat şi imatur

Soluţia 1: Organizează-ţi viaţa

Deşi sangvinicii populari sunt adesea cotaţi ca fiind „Cei mai predispuşi la succes", de multe ori ei nu reuşesc. Au idei, personalitate, creativitate, dar rareori reuşesc să le facă să conlucreze la un moment dat. Dacă se întâmplă să aibă succes rapid, atunci rămân la înălţime, dar dacă este nevoie de ani de zile de planificare şi muncă, atunci vor renunţa şi se vor îndrepta în altă direcţie. Mulţi sangvinici populari îşi schimbă o dată la câţiva ani locurile de muncă, uneori chiar profesiile, deoarece descoperă că în acel regat coroana este greu de obţinut, aşa că este mai bine să o ia din loc.

Mulţi sangvinici devin pastori deoarece le place amvonul de unde se oficiază slujba şi adoră să aibă „toţi ochii pe el" pentru cel puţin o oră pe săptămână. Deşi sunt fermecători şi entuziaşti, sunt de obicei prost organizaţi şi adesea încearcă să se pregătească în ultimul moment.

Am participat la o nuntă oficiată de un pastor chipeş. A apărut înainte de ceremonie, s-a repezit la microfon şi a anunţat melodia de început.

Deodată, l-a cuprins panica; a oprit microfonul şi a început să alerge înainte şi înapoi între cele două amvoane, căutând prin hârtii.

Uitase cartea pe care scrisese numele mirilor şi habar nu avea cine erau. Marşul nupţial începuse, aşa că el a alergat înapoi la locul lui, s-a repezit la microfon şi a zâmbit larg către public.

Slujba a fost încântătoare şi caldă, dar cu jurăminte neobişnuite, care nu menţionau numele.

Deodată i-a venit o idee strălucitoare.

S-a oprit şi a cerut mirilor să îngenuncheze pentru un minut de rugăciune în tăcere. Le-a spus ajutoarelor sale şi nuntaşilor să-şi plece capetele, să închidă ochii şi să mediteze. În timp ce făceau ce le-a cerut, el a închis iute microfonul, a luat-o la goană pe uşa laterală, a traversat în fugă grădina şi a dispărut în biroul său. A reapărut ducând în braţe o carte, s-a strecurat în vârful picioarelor înapoi la locul său, a deschis microfonul, a respirat adânc şi a rostit: „Amin". A deschis apoi cartea şi a citit restul predicii corect.

(Majoritatea celor care se rugau în tăcere au ţinut capul plecat, dar natural, eu l-am ridicat. Fred a cronometrat excursia, care a durat patruzeci şi şapte de secunde.)

Cu toate că poveştile sangvinicului popular sunt amuzante, ele arată că sangvinicul popular e bine intenţionat, dar rareori dă tot ce poate. Nu vrea să se dea jos din pat astăzi, să meargă la muncă. Întotdeauna intervine ceva. Plăcerea este mai presus de muncă.

Din experienţa de consilier, am descoperit că sangvinicul popular este cel mai dispus să accepte că trebuie să se apuce serios de muncă şi să se organizeze. El va admite că nu a realizat ce şi-a propus în viaţă şi că vrea să se perfecţioneze. Am petrecut mult timp cu el arătându-i ce să facă şi l-am trimis să pună în aplicare.

Este bine intenţionat, dar tot apar diverse lucruri şi nu poate nici măcar să se apuce de treabă. Dacă şi-ar aminti că şi-a propus să facă unele schimbări, ar pierde lista fără ca, probabil, să apuce să facă ceva.

Cele spuse aici vi se potrivesc? Voi, sangvinici populari, aveţi cel mai mare potenţial! Este posibil ca un sangvinic popular să atingă culmea în orice domeniu, dar trebuie să înceapă chiar de astăzi să îşi organizeze viaţa. Dacă aştepţi până mâine, intervine ceva!

Soluţia 2: Maturizează-te

Voi, novicilor!
Voi, nepăsătorilor, sangvinici populari!

Shakespeare cunoştea temperamentele şi, scriind despre sangvinicii populari, s-a referit la una din cele mai mari slăbiciuni ale lor – dorinţa de a nu se maturiza niciodată. Sangvinicii populari trăiesc asemenea lui Peter Pan şi vor să zboare în „Ţara poveştilor cu a fost odată ca niciodată", în loc să se confrunte cu realităţile dure ale vieţii.

Nici o afacere sau mariaj nu va funcţiona profitabil atunci când unul sau ambii parteneri refuză să se maturizeze. Maturitatea nu depinde de vârstă; ea depinde de voinţa noastră de a înfrunta responsabilităţile şi de a face planuri realiste pentru a ni le asuma.

David a strigat: „Cine îmi va da mie aripi ca de porumbel , ca să zbor şi să mă odihnesc?" (Psalmi 54:6). Dar nu a zburat departe de necazuri, le-a înfruntat direct, rugându-l pe Dumnezeu să îl inspire în vremuri de restrişte, şi a învins ceea ce părea de neînvins altădată.

NU UITA

Sangvinicul popular are nevoie de un Salvator. Fără un ajutor divin, cum ar putea el: să-şi ţină gura; să îşi stăpânească eul; să nu aibă o părere prea bună despre sine; să îşi antrenezee memoria; (Sfântul Duh te inspiră) să se intereseze de alţii; să se preocupe de alţii, nu de el însuşi; să ia în considerare preţul.

Toate le pot întru Hristos,
cel care mă întăreşte.
Filipeni 4:13

CAPITOLUL 9

Să înveselim melancolicul perfect

Melancolicului perfect este un om al contrastelor. Atinge extremele cele mai înalte şi cele mai joase. Îi place să studieze temperamentele, pentru că asta îi oferă instrumentele analitice necesare în permanenta sa cercetare introspectivă – şi totuşi are o rezervă faţă de teoria temperamentelor pentru că se teme că este prea simplă, prea uşor de înţeles şi nu este suficient de profundă pentru a fi semnificativă. El refuză să fie etichetat într-un fel deoarece simte că, spre deosebire de alte temperamente, este o fiinţă unică şi complexă pe care nu o cunoaşte nici măcar el şi, cu siguranţă, imposibil de plasat în vreo categorie generală.

Este unic?

Cea mai uimitoare constantă la melancolicul perfect este credinţa lui că nimeni altcineva pe lume nu este exact la fel ca el. A fost întotdeauna în stare să îşi demonstreze că are dreptate, iar ceilalţi greşesc. Ştie că ar putea fi fericit dacă ceilalţi ar fi ca el.

Credem că seminariile noastre au un foarte mare avantaj: le arată melancolicilor perfecţi că nu sunt neobişnuiţi. Şi alţii gândesc, arată şi

acţionează la fel ca ei. Atunci când îi împărţim pe participanţi în grupuri pe baza rezultatelor la testul de personalitate, melancolicii perfecţi se aliniază fără tragere de inimă. Nu vor să participe la „jocuri" şi nici, Doamne fereşte, să se relaxeze şi să se distreze! Şi totuşi, o fac, „cortina" se ridică şi îşi dezvăluie secretele. Toţi îşi trag scaunele cu grijă lângă masă; toţi sunt îmbrăcaţi meticulos, toţi au creioanele în mână şi toţi se suspectează unul pe celălalt.

Pe măsură ce se uită în jur şi încep să analizeze grupul, se luminează şi descoperă că *sunt asemănători*. Inspectându-se reciproc în tăcere, observă că studierea temperamentelor este valabilă. Uneori un zâmbet sau două apar ca o recunoaştere a unităţii evidente din grup.

Un bărbat mi-a spus că acest moment al adevărului a marcat schimbarea căsniciei sale. Venise la seminarul nostru la insistenţele soţiei sale, sangvinic popular, care îl părăsise de două ori până atunci şi era pe cale să o facă din nou. Considera că ea este principala vinovată. Lua viaţa prea uşor; câştigase toţi copiii de partea ei, probabil mituindu-i, şi eşuase în conducerea gospodăriei în cei douăzeci şi opt de ani de căsnicie. El trăia singur într-o casă cu opt copii, izolându-se fizic, mintal şi emoţional – lăsând-o pe ea să se descurce.

În acea zi, participa la grupul de melancolici perfecţi în Phoenix, fără dorinţa de a învăţa ceva; mi-a spus că a fost şocat când s-a aşezat la masă, a privit în jur şi a văzut clone ale sale.

«Exact în clipa aceea, mi-a spus el, am putut să văd la ce a privit soţia mea în toţi aceşti ani. Am văzut reflectată pe feţele altora imaginea mea. Am văzut profunzimea şi seriozitatea intenţiilor, dar am putut să văd, de asemenea, şi atitudinea de superioritate şi lipsa totală de umor. În seara aceea m-am dus acasă la soţia mea şi i-am cerut scuze pentru că am fost un judecător cu faţa de piatră timp de douăzeci şi opt de ani. Ea a exclamat: „N-am crezut niciodată că vei fi în stare să te vezi aşa cum te văd ceilalţi. Mulţumesc lui Dumnezeu".

În clipa în care am îmbrăţişat-o cu căldură şi aprobare, am ştiut că mariajul nostru fusese refăcut.»

Cât de multe putem să înţelegem dacă examinăm acele trăsături care se aplică temperamentului nostru de bază şi învăţăm din ele!

PROBLEMĂ: Melancolicul perfect este în mod natural deprimat

Soluţia I: Înţelegeţi că nimănui nu-i plac oamenii posomorîţi

Într-o caricatură de Colman, intitulată „Bărbaţi şi femei", poate fi văzut un cuplu în mijlocul unei dispute. El arată deprimat, iar ea îi spune: „Dacă asta înseamnă la tine să fii *fericit*, atunci cum arăţi atunci când eşti *trist?*". Cu melancolicii perfecţi este greu uneori să spui că din trişti devin fericiţi, pentru că ei nu-şi doresc niciodată să se entuziasmeze prea tare şi cea mai mare parte a vieţii lor este serioasă – dacă nu de-a dreptul deprimantă. În timp ce melancolicul perfect este jignit de zgomotosul, manipulantul coleric puternic, el nu înţelege cum îi influenţează pe alţii prin starea lui. Pe măsură ce oamenii înţeleg ce îl deprimă, fac tot ce le stă în putinţă să nu-i declanşeze declinul. Această relaţie sensibilă este în cel mai bun caz dificilă, iar oamenii încearcă să evite contactul cu ei, pe cât posibil.

Melancolici perfecţi, după ce aţi înţeles în ce fel îi influenţaţi pe ceilalţi cu stările voastre de spirit, puteţi începe să vă schimbaţi în bine. Aşa cum sangvinicul popular trebuie să se străduiască să devină organizat, voi trebuie să vă străduiţi să fiţi veseli. Când îi explicam acest principiu fiului meu, el mi-a răspuns: „Dar nu *mă simt* vesel".

„Nu trebuie să *te simţi* vesel, trebuie doar *să fii* vesel. Aş prefera o *bucurie* prefăcută decât o depresie autentică."

Gândiţi-vă că nimănui nu-i plac oamenii posaci. Chiar dacă ai avea toate motivele din lume să te duci să te spânzuri, nimeni nu vrea să audă asta. Pe măsură ce melancolicii perfecţi îmbătrânesc, tind să

devină mai trişti. Ei decid că nimeni nu îi mai iubeşte şi apoi aranjează lucrurile pentru a-şi dovedi că au dreptate. Iată o văduvă ce se simte singură. O doamnă drăguţă de la biserică vine lângă ea şi o întreabă: „Cum vă mai simţiţi astăzi?".

Văduva, melancolic perfect, luând viaţa în serios, îi povesteşte despre toate problemele pe care le-a avut într-o lună. Spune şi tot spune, mergând până la detaliile cele mai dureroase şi încheie cu: „Şi nimeni nu mai vine să mă vadă".

Vizitatoarea drăguţă fuge la lumina soarelui şi se hotărăşte să nu mai vină niciodată să o vadă. Numele său se adaugă apoi la lista celor care nu se mai întorc, iar melancolicul perfect îşi întăreşte credinţa sa negativă. Dacă ar putea măcar să-şi dea seama că nimeni nu agreează oamenii posomorîţi, atunci melancolicii perfecţi ar putea să lucreze la o viziune mai puţin pesimistă asupra vieţii.

Soluţia 2: Nu te aştepta tot timpul numai la necazuri

Melancolicii perfecţi au tendinţa de a pune totul la suflet şi se aşteaptă tot timpul numai la necazuri. O fată îmi spunea: „Soţul meu este aşa de negativist, încât dacă mergem la un film prost, mă face să mă simt de parcă eu l-am realizat".

Melancolicii perfecţi se înţeleg greu în special cu sangvinicii populari/colericii puternici, pentru că aceştia *trântesc* orice le trece prin cap, fără să se gândească la consecinţe. Pentru că melancolicul perfect şi-a planificat fiecare afirmaţie, el presupune că şi alţii au făcut la fel şi de aceea, în fiecare comentariu ocazional, el citeşte un înţeles adânc, ascuns.

Pe măsură ce voi, melancolici perfecţi, începeţi să înţelegeţi diferenţele între temperamente, o mare greutate vi se va ridica de pe umeri. Vă veţi da seama, poate pentru prima dată, că sangvinicii populari/colericii puternici nu vor să vă supună. Ei nici nu s-au gândit prea mult la voi şi cu siguranţă că nu au plănuit ceva dinainte. Pe

măsură ce veţi învăţa să îi evaluaţi pe alţii prin prisma trăsăturilor lor de temperament (şi nu ale voastre), veţi avea o percepţie complet nouă asupra oamenilor. Veţi putea să îi zâmbiţi oricărui trecător şi să încetaţi să vă aşteptaţi tot timpul numai la necazuri.

Deseori melancolicii perfecţi se simt izolaţi şi se miră de ce nu sunt invitaţi la petreceri; dacă totuşi sunt invitaţi, cel mai adesea refuză. Într-o zi am invitat o doamnă, melancolic perfect, la o petrecere la noi acasă. În loc să se arate entuziasmată, a replicat: „Ei bine, voi fi plecată toată ziua şi nu voi rezolva nimic, aşa că aş putea la fel de bine să pierd şi toată noaptea".

Uneori, melancolicul perfect poate să transforme o situaţie pozitivă într-una negativă. Ultima oară când m-am dus la coafor, imediat ce m-am aşezat, acesta a oftat şi mi-a spus: „Fiica dumneavoastră îmi face necazuri". Am presupus că Marita întârziase la vreo programare, de aceea am întrebat: „Cu ce a greşit?". „Îmi tot trimite clienţi noi", a replicat el, „Luna aceasta mi-a trimis cel puţin zece persoane şi, din nefericire, mă plac şi vin în continuare!"

O prietenă mi-a dat lista aceasta, pe care a găsit-o în şifonierul bunicii sale:

JEAN NU MI-A MAI TRIMIS DE DOI ANI O FELICITARE DE CRĂCIUN.
SUE NU M-A SĂRUTAT LA PLECARE.
EVELYN A IEŞIT ÎN GRĂDINĂ ŞI NU M-A SALUTAT.
RUTH NU M-A DUS CU MAŞINA UNDE I-AM CERUT.
HAZEL NU VA VENI SĂ ÎL VIZITEZE PE BUNICUL ŞI SPUNE CĂ NU ESTE TREABA EI.

Cine ştie cum plănuia bunica să folosească aceste informaţii, însă şi le notase, să nu le uite cumva.

Pentru a verifica teoria conform căreia melancolicii perfecţi îşi amintesc într-adevăr numai lucrurile negative, am cerut unui grup de muzicieni cu care lucram să-şi amintească un incident oarecare din clasele primare. Deodată, toate mâinile s-au ridicat şi am ascultat detaliile mărturiilor lor.

Unul din ei a povestit despre educatoarea de la grădiniţă care nu îl lăsa să mănânce biscuiţi cu lapte; altul cum a fost acuzat că a tras-o de coadă pe fetiţa din faţa lui, când de fapt o trăsese băiatul cu cămaşă verde; iar unul era încă rănit de profesoara care îi prinsese cu acul de siguranţă un bileţel, arătându-i că nu este suficient de isteţ ca să aibă grijă de un bilet până ajunge cu el acasă.

Fred poate să-şi amintească multe incidente din copilăria lui în care a simţit că alţii şi-au bătut joc de el. A fost mijlociul dintre cinci copii şi credea că nu este suficient de mare pentru a avea avantaje şi nici suficient de mic pentru a i se acorda atenţie. În fotografiile de familie plânge adesea, iar fraţii săi îl strigau „Uaaa, Uaaa", aşa cum fac bebeluşii. Deşi acum ştie că problemele sale erau accentuate de temperamentul său melancolic perfect, poate încă să-şi amintească cu intensitate incidente negative.

Fiul meu Fred, un melancolic perfect, aproape că s-a emoţionat când aripa de est a şcolii a luat foc sau când a avut loc un control antidrog în şcoală, iar jumătate din elevii clasei a opta au fost arestaţi. Nu îl impresionează decât tragediile şi îi place să se concentreze pe aspectele negative.

Este logic să presupui că dacă cineva cheltuieşte multă energie mintală pentru a analiza în detaliu întâmplările negative, o astfel de minte cade cu uşurinţă în depresie. Melancolicul perfect are nevoie să-şi menţină gândurile concentrate pe lucrurile pozitive, iar în clipa în care se surprinde concentrându-se pe *orice* aspect negativ, trebuie să refuze acele gânduri. „Nădejde neclintită, tu ne vei păstra pacea noastră..." (Isaia 26:3) „...Câte sunt cu nume bun, orice virtute şi orice laudă, la acestea să vă fie gândul" (Filipeni 4:8).

Soluţia 3: Nu te supăra aşa uşor

Melancolicilor perfecţi le place de fapt să sufere, iar această trăsătură le îndreaptă din nou atenţia asupra lor şi la cât de "păcăliţi" sunt. Când soţul meu, Fred, era adolescent, era un profund melancolic

perfect şi a observat că nu-şi lua partea cea mai apetisantă din friptura de duminică. Pentru că tuturor membrilor familiei le plăcea crusta picantă şi Fred se simţea neglijat, a început să ţină un „tabel al fripturii de vită". Timp de şaisprezece săptămâni şi-a notat în fiecare duminică: 12 ianuarie, MĂTUŞA EDIE ŞI DICK; 19 ianuarie, STEVE ŞI BUNICUL... Într-o zi, mama sa făcea curat prin cameră şi a ridicat sugativa de pe biroul său. A găsit acel tabel ciudat cu toate datele şi numele. Când s-a întors acasă, l-a întrebat ce înseamnă, iar el i-a răspuns plin de încântare: „Acesta este un tabel cu cine primeşte bucăţile cu crustă picantă de la friptura de vită. Vei vedea că în şaisprezece săptămâni numele meu nu apare. Acum pot să dovedesc cât de neglijat sunt".

Mama sa, coleric puternic, cu greu a putut să creadă că el şi-a pierdut timpul înregistrând bucăţile de friptură de duminică, dar el a scos în evidenţă un adevăr negativ.

Mulţi melancolici perfecţi se dau peste cap pentru a fi făcuţi să sufere. Chiar de la început, micii melancolici perfecţi se simt părăsiţi sau neglijaţi. Iată aici un exemplu:

> De Crăciun, Joshua, în vârstă de şase ani, a avut o zi proastă, după cum se aştepta. Înainte de toate, a făcut inventarul „jucăriilor" primite în dar de el şi de verişoara sa, Laura. A descoperit că ea primise mai multe. Deşi Joshua avea mai multe haine şi cearşafuri cu Războiul Stelelor, îi curgeau lacrimi din ochi în timp ce striga: „Moş Crăciun o iubeşte mai mult pe Laura!".

Soluţia 4: Caută aspectele pozitive

Melancolicii perfecţi colecţionează critici care nu le-au fost aduse de nimeni, niciodată. Dacă îşi vor auzi numele rostit în partea opusă a camerei, vor *şti* că se vorbeşte de rău despre ei. Spre deosebire de ei, sangvinicii populari cred că dacă vreodată se vorbeşte despre ei, este de bine. Ei cred în vechiul adagiu: „Nu există publicitate proastă".

Mintea melancolicului perfect este ca o scală de radio pe care posturile sunt fixate *negativ,* dar multe din accente pot fi schimbate atunci când melancolicul perfect se decide să caute binele în loc să stea sub norul negru. Caută ce este cel mai bun în oameni, iar când lucrurile merg prost, mulţumeşte-i lui Dumnezeu pentru experienţă şi întreabă-L ce învăţăminte se pot trage. „...Iar cel ce se încrede în Domnul este fericit" (Pilde 16:20).

Soluţia 5: Învaţă să alungi norii negrii

În cartea mea, *Blow Away the Black Clouds* – Harvest House (Alungă norii negrii), vorbesc despre simptomele depresiei, despre folosirea propriilor resurse, a forţelor din exterior şi despre nevoia de susţinere spirituală. Acest studiu simplu ajută toate temperamentele să înţeleagă depresia şi va fi util în special melancolicilor perfecţi.

NU UITA

Accentuează ce este pozitiv.
Elimină ce este negativ.

PROBLEMĂ: Melancolicul perfect are o proastă imagine de sine

Soluţia 1: Caută sursa nesiguranţei

Datorită înclinaţiilor negative înnăscute, melancolicii perfecţi îşi concentrează judecata asupra lor înşişi cu cea mai mare severitate. Au

tendinţa de a se simţi nesiguri în interacţiunea cu ceilalţi. Sunt atraşi de obicei de parteneri sangvinici populari care pot vorbi în locul lor. Am întâlnit melancolici perfecţi străluciţi, recunoscuţi la nivel naţional în domeniile lor, care păreau terorizaţi la ideea că ar putea fi rugaţi să spună câteva cuvinte la un dineu. Imaginea de sine scăzută a melancolicilor perfecţi are adesea drept cauze criticile aduse de părinţii şi educatorii lor pe când erau mici. Din moment ce melancolicii perfecţi absorb trăsăturile negative, ceilalţii au tendinţa de a le accentua. Am remarcat în timpul activităţii la Clubul de femei că preşedintele care acceptă aprecierile critice, sunt sâcâite. Acelea care nu lasă critica să le deranjeze sunt lăsate în pace.

Am realizat un tabel pentru imaginea de sine la femei. Li se cere opinia personală despre părul lor, greutate, ochi, talent, spiritualitate şi mulţi alţi factori. După ce fiecare femeie îşi scrie opinia despre ea însăşi, îi cer să se întoarcă la tabel şi să scrie de unde şi-a format prima dată acea părere. Îi spunea mama ei că are un păr îngrozitor? Îi spunea tatăl ei că nu este foarte isteaţă? La acest exerciţiu simplu, ele au o adevărată revelaţie pentru că încep să înţeleagă de ce au o imagine de sine scăzută. Le pun apoi să evalueze dacă opinia lor mai este valabilă astăzi sau dacă este depăşită. Dacă mai este valabilă, atunci punem la punct un program de perfecţionare. Dacă este un mit, ele se roagă să le iasă din cap astfel de negativisme fictive. „...Auzi rugăciunea mea şi strigarea mea la Tine să ajungă." (Psalmi 101:1).

Soluţia 2: Ascultă mărturia „falsei modestii"

Deoarece melancolicii perfecţi au o imagine de sine scăzută, ei au tendinţa de a căuta elogii într-o manieră subtilă pe care nici ei nu o recunosc. Spun lucruri cum ar fi: „Eu nu fac niciodată nimic cum trebuie; părul meu este întotdeauna un dezastru; niciodată nu ştiu cu ce să mă îmbrac". Spunând cuvinte ca acestea, cred că se înjosesc, dar în realitate fiecare declaraţie este ca fluturarea unui steag roşu care spune: „Sunt nesigur". De fapt, melancolicii perfecţi scot în evidenţă

imaginea lor şi ne constrâng pe noi să le facem un compliment pe care ei să-l respingă apoi.

NU UITA

Melancolicii perfecţi au cel mai mare potenţial pentru succes. Nu fi cel mai înverşunat duşman al tău.

PROBLEMĂ: Melancolicul perfect tergiversează lucrurile

Soluţia 1: Fă rost de „lucrurile potrivite" înainte de a începe

Deoarece melancolicii perfecţi sunt perfecţionişti, adesea ei se abţin să înceapă anumite proiecte pentru că se tem că nu le vor face cum trebuie. În timp ce flegmaticii liniştiţi vor tergiversa în speranţa că nu va mai trebui făcut acel lucru, melancolicii perfecţi amână pentru că trebuie să îl facă perfect.

Când locuiam în Connecticut, Fred s-a decis să monteze un sistem stereo de muzică în stil melancolic perfect. Pentru început, a făcut o gaură mare în peretele din sufragerie şi a montat un difuzor. A ascuns elementul de redare într-un dulap, dar difuzorul a devenit punctul central al camerei şi arăta îngrozitor. Am încercat să-l determin să pună ceva – orice – peste gaura aceea neagră, dar trebuia să aştepte până găsea „lucrul potrivit". Am găsit un tablou pe care puteam să îl agăţ deasupra, dar scobitura din tencuială se vedea pe la margini – în plus, Fred nu m-ar fi lăsat să îl pun, fiindcă deforma sunetul. Toate soluţiile pe care le-am sugerat nu erau „potrivite". Am pus pianul în

faţa găurii şi am aşezat deasupra lui partituri, una peste alta, dar n-a mers. Am încercat cu buchete imense de flori, dar nu făceau decât să atragă atenţia către cercul rotund din spatele lor. Crăciunul a fost cel mai bun moment din an, pentru că un brad mare şi stufos a acoperit gaura, iar oamenii erau impresionaţi de muzica ce se auzea dinspre beteală. Doi ani mai târziu, când Fred a acceptat că s-ar putea să nu găsească niciodată lucrul potrivit, am chemat un tâmplar care a construit o mască pentru difuzor. Am vorbit despre asta cu Fred câteva luni înainte de a-l determina să spună: „Cred că acesta este lucrul cel mai potrivit". Melancolici perfecţi, nu ne sâcâiţi pe noi ceilalţi cu proiectele voastre strălucite înainte de a găsi „lucrurile potrivite" pentru a le duce repede la îndeplinire.

Soluţia 2: Nu mai pierde atât timp cu planificarea

O doamnă îmi spunea că soţul ei a făcut rost de toate lucrurile necesare înainte de a construi o nouă terasă. Sacii de ciment stăteau pe peluză, distrugând iarba, şi o roabă veche stătea înclinată lângă uşa din faţă de luni de zile. De fiecare dată când ea se plângea, el spunea că nu poate să facă acea terasă interioară înainte de a avea un plan general pentru întreaga grădină. El încă mai proiectează peisajul, iar ea a plantat flori în roabă deocamdată.

Arlene i-a cerut soţului ei nişte simple rafturi de cărţi. El a petrecut trei luni făcând schiţe. Soţul lui Jackie a construit un suport pentru acvariul fiului său. Ea mi-a adus patru plaşe cu schiţe pentru suport pe care le făcuse înainte de a putea începe construcţia.

Dacă îi cer lui Fred să pună un tablou, el trebuie întâi să analizeze peretele. Cu siguranţă tabloul va sta strâmb, iar această revelaţie este deprimantă. Trebuie să măsoare înălţimea şi lăţimea peretelui şi apoi dimensiunile tabloului. Are nevoie de tipul potrivit de cuie şi de un ciocan mic, care de obicei nu este de găsit. Eu am învăţat că, dacă vreau ca un tablou să fie agăţat repede, apuc primul cui pe care îl găsesc şi un pantof vechi şi bat cuiul acolo unde cred că ar trebui să

stea tabloul. Dacă nu mi se pare potrivit locul în care este agăţat tabloul, scot cuiul şi îl mut câţiva centimetri. După câteva încercări rapide, îi găsesc locul potrivit. Când ne-am mutat ultima oară, Fred a dat tablourile jos şi a rămas consternat pentru că în spatele fiecărei picturi erau o grămadă de găuri pe care a trebuit să le tencuiască înainte de a vinde casa.

NU UITA

Dacă melancolicii perfecţi nu ar pierde atât de mult timp cu planificarea, nu ne-ar forţa pe noi, ceilalţi, incompetenţii, să pornim fără pregătire şi să facem de mântuială o lucrare complexă!

PROBLEMĂ: Melancolicul perfect are pretenţii nerealiste de la ceilalţi

Soluţia 1: Coboară-ţi standardele

Pentru că melancolicii perfecţi au standarde înalte, ei tind spre perfecţiune, dar când impun standardele lor şi altora, această trăsătură devine o slăbiciune. O fată sangvinic popular a declarat la un seminar: „De când m-am căsătorit, nu am făcut nici măcar un lucru pe care soţul meu, melancolic perfect, să nu îl corecteze. Când am să mor, va trebui să mă întorc şi să o fac din nou, pentru că niciodată nu îmi iese bine din prima".

Ţineam un seminar la Palm Springs; o doamnă foarte elegantă, melancolic perfect, a venit să vorbească cu mine. „Nu am mai auzit de

temperamente până acum şi mă întreb dacă aceasta ar putea explica de ce se comportă atât de ciudat copilul meu."

A povestit apoi de standardele „normale" din casa ei. Ea, soţul ei şi unul din fii erau melancolici perfecţi şi păstrau totul în ordine. Ea plasase revistele pe măsuţa de cafea într-o ordine perfectă, fiecare la o distanţă suficientă pentru a lăsa să se vadă numele celei de dedesubt. Revistele erau la exact cinci centimetri de marginea măsuţei şi erau întotdeauna la zi. Nimeni nu putea citi o revistă până când nu apărea următorul număr, astfel încât arătau întotdeauna noi şi neîndoite. Într-o zi, „fiul său ciudat" (care avea zece ani) a intrat în sufragerie, a trântit toate revistele jos, a agăţat una, i-a rupt coperta, a mototolit-o şi a aruncat-o la picioarele ei. Ea a fost aşa de uluită de comportamentul său anormal, încât i-a făcut fiului ei o programare la un psihiatru pentru copii.

Discutând cu ea problema, i-am explicat că în timp ce melancolicul perfect simte că este normal să aibă totul „exact aşa", acest tip de tensiune constantă a fost suficientă să îl înnebunească pe copilul sangvinic popular. Copilul nu a mai suportat această existenţă de marionetă. Este aşa de folositor în relaţiile cu alţii să cunoşti temperamentele! Doamna aceea avea standarde înalte, care erau grozave pentru ea şi pentru ceilalţi doi melancolici perfecţi, dar aplicate la un sangvinic popular, erau inacceptabile. Când a înţeles asta, mi-a spus: „Credeam că are o problemă mintală".

„Va avea, dacă veţi continua în felul acesta", i-am replicat eu.

Soluţia 2: Acceptă că trebuie să îţi înţelegi propriul temperament

Studiul temperamentelor este de mare valoare pentru melancolicii perfecţi. Pe măsură ce încep să înţeleagă de ce alţii se comportă şi reacţionează diferit, ei pot începe să lucreze într-o manieră pozitivă relaţiile pe care le au cu familia şi cu prietenii.

Mulţi melancolici perfecţi cred că este ceva în neregulă cu ei pentru că nu sunt aşa de încrezători şi de joviali cum par să fie ceilalţi.

Oamenii le spun să se înveselească şi să se relaxeze şi, în loc de asta, ei se retrag. Astfel că mulţi melancolici perfecţi mi-au povestit ce greutate li s-a ridicat de pe suflet când şi-au dat seama că nu erau bolnavi psihic, ci aveau unul din cele patru temperamente de bază.

Linda Schreiber mi-a scris din Laguna:

> Va fi dificil să exprim în cuvinte cât de valoroasă a fost pentru mine sesiunea despre temperamente. Mi-e greu să cred că teoria temperamentelor este cunoscută încă din vremea lui Hipocrate şi totuşi a fost prima oară când am auzit despre ea. Eu sunt melancolic perfect autentic, iar cunoaşterea temperamentelor a rezolvat multe probleme în propria mea minte. Nu pot să vă spun de câte ori am fost rănită cu adevărat de prieteni. Acum pot să văd cu uşurinţă că prietenii mei sunt majoritatea sangvinici populari. Nu intenţionează să mă rănească, dar eu sunt pur şi simplu prea sensibilă pentru felul lor de a fi. Mă uimeşte că lucrurile sunt atât de simple încât pot vedea întregul tablou. Nu cred că mai am vreun prieten sau rudă melancolic perfect. Sentimentele mele au fost întotdeauna atât de puternic compazrate cu ale tuturor, încât începusem să cred că am probleme emoţionale severe! Am simţit că mi se ridică o greuz-tate de pe umeri când am înţeles că nu sunt chiar atât de diferită, ci doar că aparţin unuia din cele patru temperamente de bază!

NU UITA

Nu poate să fie totul perfect în viaţă, aşa că relaxează-te.

Oricum! Cuvântul Domnului ne aminteşte:

„Desăvârşiţi-vă, mângâiaţi-vă, fiţi uniţi în cuget, trăiţi în pace....“
II Corinteni 13:11

CAPITOLUL 10

Să potolim colericul puternic

Aşa cum sangvinicii populari îşi văd slăbiciunile ca pe ceva banal, iar melancolicii perfecţi le văd reale şi lipsite de speranţă, colericii puternici refuză să creadă că au trăsături de caracter neplăcute. Datorită premisei de la care pornesc, aceea că au întotdeauna dreptate, în mod natural ei nu îşi pot da seama că ar putea greşi.

Încă din copilărie, colericii puternici trebuie să câştige în toate situaţiile şi cu siguranţă vor găsi o soluţie să nu piardă teren.

Bryan, coleric puternic, în vârstă de cinci ani, era pe punctul de a merge la o petrecere încălţat cu nişte pantofi de sport Reebok uzaţi. Mama lui, coleric puternic,l-a rugat să se întoarcă în cameră şi să se încalţe cu pantofii eleganţi.

„Detest pantofii aceia", a spus el hotărît. Mama lui, coleric puternic, i-a replicat: „Nu-mi pasă dacă îţi plac sau nu. Încalţă-i şi gata".

„N-am să încalţ pantofii maro", a declarat Bryan.

„Atunci nu vei merge la petrecere!"

Bryan se confrunta cu o problemă. Voia să meargă la petrecere, dar nu voia să poarte pantofii maro. Firea sa de coleric puternic nu i-ar fi permis să renunţe şi, în plus, mama sa trebuia să-l conducă cu maşina, iar el ştia din experienţă că ea nu glumeşte.

A rămas perplex pentru moment, apoi a venit cu o soluţie în stilul colericilor puternici, care i-a permis să facă faţă situaţiei. „Am să-mi pun pantofii maro, dar când mă întorc de la petrecere am să-i arunc la gunoi şi nu-i voi mai purta niciodată!"

Astfel Bryan s-a simţit victorios!

Domnul fără nici un defect

Într-o seară, în timpul pauzei la un seminar despre mariaj, a apărut în trombă un coleric puternic, fluturând în aer hârtiile cu testul său de temperament:

„Eu am toate aceste puncte forte şi nici o slăbiciune", a strigat el. În spatele lui era o soţie micuţă, flegmatic liniştit, care *dădea* din cap cu tărie în semn că *nu*, dar nu îndrăznea să scoată o vorbă.

„Mai mult", a spus el, „acestea nici măcar nu sunt slăbiciuni."

„Ce vrei să spui?", l-am întrebat.

„Ei bine, priveşte acest cuvânt: *nerăbdare*. Eu nu mi-aş pierde niciodată răbdarea dacă toţi ar face ce le spun şi când le spun eu să facă!" A izbit cu putere pupitrul pentru a-şi întări spusele şi cu cuvinte pe care numai un coleric puternic poate să le spună direct în faţă, a concluzionat: „Nerăbdarea nu este o slăbiciune a mea; este defectul celorlalţi."

Exact acesta este miezul problemei cu care se confruntă colericul puternic şi motivul pentru care nu vor să încerce să devină mai buni. Ei sunt întotdeauna capabili să explice logic de ce slăbiciunea nu este a *lor*, ci este defectul celorlalţi. Dacă vreodată colericul puternic va putea fi convins de firea sa aspră, el va deveni mai bun foarte repede, pentru că este ambiţios şi trebuie să-şi dovedească lui însuşi că poate obţine orice îşi propune.

PROBLEMĂ: Colericul puternic este dependent de muncă

Soluţia I: Învaţă să te relaxezi

Colericul puternic este un muncitor excelent şi poate realiza mai mult decât orice alt temperament, dar exagerează şi pur şi simplu nu se poate relaxa. El munceşte la capacitate maximă atât de mult, încât nu poate să ajungă la întrerupător şi să se oprească. Cum Fred şi cu mine suntem amândoi parţial colerici puternici, puteţi să vă imaginaţi activitatea pe care o desfăşurăm. Dacă stăm jos, ne simţim vinovaţi. Viaţa a fost concepută pentru realizări constante şi producţie.

Fiecare casă a fost construită pentru a fi schimbată.
Fiecare fel de mâncare ar putea fi mai bun.
Fiecare sertar ar putea fi mai ordonat.
Orice treabă s-ar putea face mai repede.

Colericul puternic din noi ne face să mergem, să mergem, să mergem....Să nu te aşezi niciodată dacă există ceva pe care poţi să-l faci!

Îi povesteam o dată unei prietene flegmatic liniştit cum a trebuit să mă forţez să mă odihnesc şi singura cale de a adormi era să consider somnul ca un pas înainte către sănătate şi robusteţe.

„În timp ce mă odihnesc", i-am explicat, „planific ce voi face îndată ce mă voi ridica."

„Este nostim", a spus ea. „Când stai jos îţi doreşti să fii în picioare. Eu sunt exact invers. Când sunt în picioare îmi doresc să stau întinsă."

Am râs amândouă când am realizat diferenţele nete dintre colericul puternic, căruia îi place să muncească, şi flegmaticul liniştit, căruia îi place să se odihnească.

Anul trecut, am hotărît împreună cu Fred că avem nevoie stringentă de odihnă. Fratele meu, Ron, ne-a sugerat o insulă din Bahamas atât de izolată, încât am fi fost forţaţi să ne relaxăm. Am pornit către acest paradis unde plănuisem să nu facem nimic altceva decât să ne odihnim. În prima zi am pierdut micul dejun. (Când am coborît noi la masă, personalul plecase!) După micul dejun de a doua zi, am ieşit să cercetăm insula lungă şi îngustă. Eram chiar la mijloc şi am descoperit că puteam să facem doar două lucruri: să mergem spre dreapta sau să mergem spre stânga. Până la prânz le făcusem pe amândouă.

După prânz, Fred şi cu mine am mers în camera noastră şi ne-am aşezat pe marginea patului. Fred a scos un blocnotes şi a spus: „Cred că este timpul să organizăm această vacanţă. Ar fi mai bine să mergem la micul dejun înainte ca personalul să plece. Nu ne vom grăbi şi ne vom lua costumele de baie dimineaţă la 9:30. Vom merge apoi spre stânga. Pentru că trebuie să ne bronzăm, va trebui să stăm pe plajă până la 11:00 a.m., când ne vom întoarce în cameră ca să ne îmbrăcăm pentru prânz". Am aprobat tot ce şi-a notat Fred în program socotind fiecare minut până la plimbarea pe plaja din dreapta, la ora 3.00 p.m..

În momentul acela am înţeles ce făceam. Colericii puternici din noi, din dorinţa de a se odihni, planificau fiecare zi astfel încât să nu irosim vacanţa. Chiar dacă ştiam de ce alesesem un loc liniştit, era atât de contrar firii noastre să ne relaxăm, încât ne-am planificat cum să profităm la maximum de timpul nostru!

Colericii puternici trebuie să înţeleagă că sunt candidaţii la infarct şi de aceea trebuie să înveţe să se relaxeze. Eu mă forţez să mă odihnesc, iar când călătoresc îmi impun să merg la culcare la o oră rezonabilă. Deşi petrecerile continuă, eu spun noapte bună şi mă retrag.

Colericul puternic nu va fi niciodată leneş, dar va trebui să înţeleagă că nu trebuie să muncească tot timpul.

Soluţia 2: Nu te simţi vinovat când te relaxezi

Este greu pentru colericii puternici să fie temperaţi. Tim Hansel a scris o carte destinată colericilor puternici, *When I Relax I Feel Guilty* – David C. Cook (Când mă relaxez, mă simt vinovat). El afirmă: „Mi-a fost întotdeauna greu să integrez timpul liber în viaţa mea. Rareori am fost acuzat că muncesc prea puţin. Problema mea a fost exact opusul. Mi-am imaginat că dacă este bine să muncesc zece ore pe zi, ar fi chiar mai bine să muncesc paisprezece".

Apoi el îi provoacă şi pe alţi împătimiţi ai muncii. „Este posibil ca zilele de lucru să treacă atât de repede încât să nu mai ai timp să le guşti în întregime? În vocabularul tău, *joacă* şi *odihnă* sunt cuvinte străine? Când ai ridicat ultima dată un zmeu, când ai mers pe bicicletă sau ai făcut ceva distractiv? Când te-ai surprins ultima dată bucurându-te atât de tare de viaţă că nu reuşeai să îţi înlături zâmbetul de pe faţă? Probabil ai făcut astfel de lucruri, dar a trecut atât de mult timp..."

Tim vorbea pentru Fred şi pentru mine. Ne arăta că nu trebuie să ne organizăm vacanţele sau să-i tot îmboldim pe copii. Am putea să ne relaxăm şi să nu ne simţim vinovaţi. Din momentul în care Fred şi cu mine am scos la iveală această problemă, am început să ne simţim bine împreună. Am încetat să-l mai presez să lucreze în grădină în fiecare weekend, iar eu nu mai simt că este un păcat dacă gospodăria mea nu arată mereu ca o farmacie.

Colericii puternici trebuie să înveţe să se relaxeze. Încercaţi – s-ar putea să vă placă!

Soluţia 3: Nu îi mai presa pe alţii

Capacitatea uimitoare de muncă a colericului puternic este în acelaşi timp o calitate şi o îndatorire. Dintr-un punct de vedere economic, dorinţa de progres şi de acumulare fac din colericul puternic un conducător. Bărbat sau femeie, colericul puternic se entuziasmează să

acţioneze şi se grăbeşte să îndeplinească obiectivul. Colericul puternic poate realiza mai mult într-un timp mai scurt decât orice alt temperament. Sangvinicul popular obişnuit are nevoie de o parte din strădania colericului puternic pentru a finaliza acţiunile, iar melancolicul perfect are nevoie de intransigenţa colericului puternic pentru renunţa la analize şi a începe munca adevărată. Flegmaticul liniştit, care mai degrabă ar privi decât ar munci, trebuie să-şi impună stabilirea de obiective, lucru ce este natural la colericul puternic. Această tendinţă de acumulare este înnăscută la colericul puternic, iar celelalte temperamente pălesc în faţa aspiraţiei sale fierbinţi către elogiu.

Predispoziţia naturală către scop a colericului puternic, care nu permite nimănui să-i stea în cale, este ceea ce face îl face să obţină de departe mai mult decât alte temperamente, dar această predispoziţie naturală poate să îi scoată din minţi pe ceilalţi.

Dorothy Shula spune despre soţului ei Don, antrenor al echipei Miami Dolphins: „Sunt convinsă că dacă aş muri mâine, Don ar găsi o modalitate de a mă conserva până la încheierea sezonului, când ar avea timp suficient pentru o înmormântare potrivită".

Aş prefera, mai mult decât orice altceva să muncesc. De curând, într-o excursie la Phoenix, Marita şi cu mine am avut o pană de cauciuc la maşină şi a trebuit să fim tractate la o staţie de benzină. Eu lucram la schiţele şi notiţele pentru seminarul meu de instruire oratorică şi tot drumul fusesem profund adâncită în munca mea. Când am ajuns la garaj, m-am dat jos cu toate dosarele în braţe şi le-am întins în ordine numerică pe capota maşinii, în timp ce spatele era ridicat cu cricul.

Dintr-o dată mi-am dat seama ce făceam. Eram aşa de cufundată în munca mea încât nu mă puteam opri din lucru şi iată-mă într-un garaj necunoscut, împrăştiind dosare pe toată maşina, în timp ce mecanicii lucrau în jurul meu. Nu am putut să mă odihnesc; aveam o predispoziţie pentru muncă.

Colerici puternici, trebuie să înţelegem că, deşi avem de lucru, hotărîrea noastră de a ne îndeplini scopul creează o tensiune teribilă

în cei din jurul nostru. Ei sunt lăsaţi să creadă că dacă nu fac ceva în fiecare minut sunt cetăţeni de categoria a doua. Probabil că Dorothy Shula se simte mai puţin împortantă decât un jucător al echipei pe care o antrenează soţul său Don. Eu transmit tensiune celor din jurul meu. Colericii puternici ar trebui să se străduiască să nu devină dependenţi de muncă, astfel încât oamenii să se bucure de prezenţa lor şi nu să fugă, ferindu-se de o criză de nervi.

Soluţia 4: Planifică-ţi activităţi pentru timpul liber

Pentru că unui coleric puternic îi place să lucreze chiar şi în vacanţă, alţi colerici puternici trebuie să vină cu o ocupaţie nouă – aceea de consilier pentru timpul liber. Este logic ca noi, colericii puternici, să ne transformăm plăcerea într-o afacere şi să angajăm pe cineva să caute distracţia pentru noi! În articolul „Speră să-ţi organizeze timpul liber" (*Parade,* 25 februarie, 1979), dr. Chester McDowell, consultant în probleme de a petrece timpulul liber, afirmă despre noi, dependenţii de muncă: „Îşi ridică tot felul de bariere care să-i ferească de bucurii şi se simt vinovaţi dacă au timp liber. Noi ajutăm la doborîrea barierelor".

Cercetările făcute pe dependenţii de muncă arată că ei nu au nevoie de diversiune, ca alte temperamente, şi că îşi iubesc munca. Nu au mai multe probleme psihologice decât alţii – fapt ce pare să îi surprindă pe cercetători, care sunt, fără îndoială, melancolici perfecţi în căutarea unor nevroze profunde şi ascunse.

Colericilor puternici le place pur şi simplu să muncească.

În articolul, „Distracţia ta este să munceşti?" (*Parade*, 11 octombrie 1981), Madelyn Carlisle întreabă: „Recreerea îţi face rău? Te plictiseşte, atunci când de fapt ai nevoie de stimulare? Te nelinişteşte atunci când ceea ce cauţi este relaxarea?". Apoi evidenţiază cât de important este ca fiecare să îşi planifice o perioadă liniştită, dacă slujba este activă, sau câteva exerciţii fizice, dacă slujba este sedentară. Colericii puternici ar trebui să îşi planifice o activitate de timp liber.

NU UITA

Poţi să te relaxezi şi să nu te simţi vinovat.

PROBLEMĂ: Colericul puternic trebuie să controleze

Soluţia 1: Acceptă conducerea altuia

Având de-a face cu colericii puternici extremi, am descoperit că se simt bine numai atunci când ocupă poziţii în care au controlul. Marita se întâlnea cu un tânăr excepţional, coleric puternic, care era fermecător. Când îl întâlneam pe teritoriul lui, ne trata regeşte, dându-ne în dar stilouri scumpe şi oferind bacşişuri mari chelnerului pentru serviciile suplimentare. În vizită la noi se simţea stingherit şi nu mai era chiar aşa de amabil. Analizându-i acest contrast în comportament, neam dat seama că se simţea nesigur atunci când nu deţinea controlul.

Colericul puternic trebuie să înveţe să se adapteze la situaţiile sociale şi să încerce să se relaxeze când nu deţine controlul. Trebuie să îi lase pe alţii să ia decizii şi să organizeze. Trebuie să rparticipe la evenimente pe care nu le-a planificat el şi să accepte conducerea altuia.

Soluţia 2: Nu te uita de sus la „marionete"

Una din cele mai evidente slăbiciuni ale colericului puternic este convingerea fermă că el are dreptate, iar cei care nu văd lucrurile ca el greşesc. El ştie întotdeauna cum să facă lucrurile cel mai repede şi cel mai bine şi îţi spune asta. Dacă se întâmplă să nu reacţionezi, eşti vinovat. Colericul puternic petrece mult timp stând pe „culme" şi

privind în jos la ceea ce numeşte el adesea „marionetele vieţii". Această atitudine de superioritate poate să îi afecteze psihologic pe cei asupra cărora colericul puternic îşi exercită influenţa.

Deoarece colericul puternic pune preţ pe puterea lui, priveşte în jos cu puţină milă faţă de slăbiciunile altora. Nu poate să accepte oamenii bolnavi şi, cum îmi povestea o prietenă despre soţul ei coleric puternic: «Când sunt bolnavă, mă aşază în pat şi îmi spune: „Să te dai jos când te faci bine" şi închide uşa».

Un orator coleric puternic pe care l-am întâlnit de curând, mi-a spus: „Urăsc oamenii nesiguri; îmi vine pur şi simplu să-i scutur". O mare slăbiciune a colericilor puternici este aceea că nu sunt în stare să tolereze slăbiciunile altora. Pur şi simplu nu îi înţeleg pe cei ce nu sunt ca ei şi cred că toţi ceilalţi sunt slabi sau proşti. Este dificil pentru colericul puternic să înţeleagă că nu toată lumea va reacţiona la stilul lui puternic de conducere. El se aşteaptă ca toată lumea să fie motivată de programele lui şi inspirată de ideile lui.

Atunci când colericul puternic înţelege temperamentele, poate să-şi croiască stilul de conducere astfel încât să se potrivească cu o varietate de indivizi. Atunci când nu cunoaşte temperamentele. adună alţi colerici puternici în jurul principiilor sale şi lasă „marionetele" să rămână pe marginea drumului.

Soluţia 3: Încetează să mai manipulezi

Colericul puternic are o modalitate uimitoare de a-i determina pe alţii să facă anumite lucruri fără să-şi dea seama cum sunt conduşi. În timp ce sangvinicul popular îi încântă pe ceilalţi ca să îl servească, colericul puternic îi manipulează. Firesc, o combinaţie sangvinic popular/coleric puternic manipulează într-o manieră aşa de fermecătoare, încât te face să crezi că tu însuţi ai conceput ideea.

Când Marita avea doisprezece ani, a vrut să meargă la „Marşul lui Iisus", care dura o zi întreagă, iar eu i-am interzis să se ducă, până când am primit bileţelul acesta:

Dă-i voie Maritei să meargă la Marşul lui Iisus.
Dacă te întrebi cine îţi vorbeşte – este Dumnezeu.
Eu voi fi cu ea şi o voi proteja.
Ea va putea să te ajute sâmbătă iar ce vei face
va fi binecuvântat dacă îi dai voie să meargă.
Ştiu că o vei lăsa pe Marita să meargă ,

Dumnezeu

Cum poate cineva să se opună voinţei lui Dumnezeu?

Lauren, care, în comparaţie cu Marita, este în mai mare măsură un coleric puternic, este o maestră în manipulare. Într-o zi, mi-a pus o întrebare ipotetică. Monie, căţeluşa Schnauzer, era în călduri, iar Lauren a întrebat: „Dacă tot o să ai unul din viitorii căţeluşi ai lui Monie, ai prefera să o împerechez cu acel mare campion pe care l-am găsit în Palm Springs, sau doar cu un căţel de pe stradă?" Am ezitat să răspund la această întrebare pentru că în mod cert nu voiam să hrănesc sau să fac curat după un căţel. „Dacă voi avea unul (ceea ce nu este cazul), aş vrea cu siguranţă unul de la un campion şi nu de la un câine obişnuit de pe stradă."

Lauren a aprobat repede: „Ştiam eu că ai să vezi lucrurile ca mine. Ei bine, miercuri, când trebuie să fie ea împerecheată, voi avea nevoie de trei sute cincizeci de dolari. Poţi să îmi dăruieşti aceşti bani, sau pot să consider că ai plătit o taxă ca să-ţi dau dreptul de împerechere a căţeluşului tău cu Schnauzerul meu".

Am rămas cu gura căscată. În decurs de două minute am trecut de la nu vreau un căţeluş sub nici o formă la viitoarea împerechere a Schnauzerului fără măcar să plătesc taxă de împerechere!

După ce mi-am recăpătat stăpânirea de sine, firea mea fermă de coleric puternic a revenit asupra promisiunii şi am simţit că am ieşit victorioasă. Dar colericii puternici nu cedează niciodată. Lauren a împerecheat-o pe Monie cu câinele obişnuit de pe stradă şi mi-a dat mie un căţeluş mititel într-o cutie, ca dar de Crăciun.

Deşi aceste două povestiri de familie sunt amuzante, cele mai multe dintre aranjamentele colericului puternic nu sunt nostime. Chiar dacă se pare că pentru moment colericul puternic a renunţat la manipulările sale, mai târziu, când oamenii reflectează la ce s-a întâmplat, ei simt că au fost manevraţi. Pentru a-şi păstra prietenii şi asociaţii, colericul puternic trebuie să înceteze să manipuleze şi să devină deschis cu ceilalţi. Colericii puternici se opun acestei abordări deschise, deoarece o mare parte din bucuria triumfului sunt aceste competiţii de aranjamente. Dacă ar putea să vadă ce trăsătură neatrăgătoare este această manipulare, colericii puternici s-ar gândi serios lsă se schimbe.

NU UITA

Încetează să îi manipulezi pe alţii şi să te uiţi în jos, la „marionete".

PROBLEMĂ: Colericul puternic nu ştie cum să se poarte cu oamenii

Soluţia 1: Exersează-ţi răbdarea

Îmi place mesajul din Iacov 1:2, 3: „Drept mare bucurie să socotiţi, fraţilor feluritele ispite în care cădeţi, ştiind că încercarea credinţei voastre lucrează răbdare; iar răbdarea să-şi aibă lucrul ei desăvârşit, ca să fiţi desăvârşiţi şi întregi, fără nici un fel de lipsă." Ce remarcabile cuvinte pentru colericii puternici care vor să fie totul făcut *acum*, aşa cum spun ei, şi care se agită pentru orice nu este pozitiv. Colericii puternici sunt nerăbdători în mod natural, dar această slăbiciune poate fi depăşită din momentul în care înţeleg că asta este o problemă.

Deoarece colericii puternici pot să realizeze mai mult într-un timp mai scurt decât oricare alt temperament, este foarte dificil pentru ei să înţeleagă de ce nu pot ceilalţi să ţină pasul cu ei. Ei consideră probabil că oamenii tăcuţi sunt proşti, iar cei neagresivi sunt incapabili.

De pe o poziţie de putere şi încredere în sine, ei îi judecă pe ceilalţi ca şi când ar face parte dintr-o rasă inferioară.

Cel mai mare câştig pe care poate să îl aibă un coleric puternic din acest studiu al temperamentelor este să înţeleagă că abilitatea sa de a realiza şi acumula este adesea un handicap în relaţiile personale. Nimănui nu îi plac persoanele dominatoare, nerăbdătoare, care te fac să te simţi nesigur. Dacă un coleric puternic ar putea să se gândească, chiar şi pentru un scurt moment, la faptul că este aspru cu ceilalţi, ar putea să îşi modifice comportamentul repede şi să fie cu adevărat acel mare conducător care se crede deja că este.

Soluţia 2: Păstrează-ţi sfatul pentru atunci când îţi este cerut

Deoarece colericul puternic are tendinţa de a corecta ce este greşit, presupune că soluţia lui va fi acceptată de toţi cei ce au o problemă. Se simte îndreptăţit să dea directive tuturor celor care au nevoie de ajutor, indiferent dacă a fost sau nu solicitat.

Prietenul nostru John cobora de pe munte la volanul maşinii sale. A observat camioneta din faţa lui care mergea „ca un căţel la plimbare". Asta înseamnă că se înclina uşor pe o parte. Din moment ce camioneta părea nouă, John a presupus că omul cumpărase o maşină defectă şi i-ar prinde bine sfatul său. A trecut lângă camionetă şi a început să-i facă semn şoferului ei să oprească. Omul s-a uitat, apoi a decis să îl ignore pe John, care devenise insistent claxonând şi arătând către marginea şoselei. În cele din urmă, omul a renunţat şi a oprit maşina. John i-a explicat omului nedumerit: „Camioneta ta merge ca un căţel la plimbare".

„*Cum merge?!*"

„Ca un căţel la plimbare. Asta înseamnă că are un cadru înclinat. Probabil că nu a fost îmbarcată cum trebuie. Ar fi bine să duci camioneta asta înapoi la cel care ţi-a vândut-o. Trebuie pedepsit imediat!"

După ce a dat indicaţiile, l-a părăsit pe şofer care stătea deprimat lângă camioneta sa. John s-a suit la volan şi a plecat mulţumit de marele ajutor pe care l-a dat. Nu toată lumea reacţionează cu bucurie la sugestiile utile ale colericului puternic.

Soluţia 3: Abordează problema cu răbdare

La un seminar Personalitate Plus am făcut o evaluare despre tipul de temperament care displace cel mai mult, iar „câştigătorul" a fost temperamentul *despotic*. Nimeni nu agreează oamenii despotici. Le-am cerut apoi participanţilor să întocmească o a doua listă, cu trăsăturile negative pe care le au *ei*, şi nici unul nu a recunoscut că ar avea un temperament despotic. Este uimitor cât de mult ne displac oamenii despotici şi totuşi nici unul din noi nu este despotic. Concluzia evidentă este că persoanele autoritare nu se văd pe sine aşa cum le văd ceilalţi. Ei consideră că ajută, iar ceilalţi ar trebui să le fie recunoscători pentru instrucţiunile pe care le oferă.

Deoarece colericul puternic gândeşte rapid şi ştie ce este bine, el spune ce îi vine în minte, fără să îl intereseze cum vor primi ceilalţi informaţia. Pe el îl preocupă mai mult să rezolve lucrurile decât sentimentele celorlalţi. El simte că ajută cauza, dar cei din drumul său pot să-l considere *despotic*.

Colericii puternici nu sunt despotici numai verbal, ci sunt grozavi şi la scrierea notiţelor cu instrucţiuni. Într-o zi, prietena mea Peggy, sangvinic popular, a trecut pe la mine cu o grămadă de hârtii în mână. Era clar că era supărată, după cum mi le-a trântit şi mi-a spus: „Uite ce mi-a scris mama! Am stat la ea cât timp a fost plecată, iar eu eram în curs de mutare, şi uită-te la notiţele astea!" Pe prima pagină scria:

Peggy, să-mi dai înapoi oala roșie!

(Colericii puternici adoră să sublinieze pentru a accentua și să folosească semne de exclamare pentru a arăta că vorbesc serios.)

Cea de-a doua notiță spunea:

Peg,
Te rog nu uita să oprești caloriferul înainte de a pleca, pentru că mi se încarcă FACTURA!!

Cea de-a treia fusese lipită pe mașina de spălat cu două benzi adezive.

Peg,
Închide cele două robinete după ce speli. Dacă rămân deschise, apa se poate scurge inundând camera copiilor. De asemenea, curăță filtrul de scame de la mașina de uscat rufe de fiecare dată după ce o folosești!

Pentru că Peggy este un sangvinic popular, nu a acordat nici o atenție notițelor. Într-o zi, mama ei s-a întors pe neașteptate și a găsit casa în dezordine. A lăsat o ultimă notiță:

Peg,
Nu îmi place cum mi-am găsit casa când m-am întors.

Nu ai găsit boilerul murdar (așa cum l-ai lăsat) și nici alarma oprită – de aceea o avem, pentru a ne proteja proprietatea.

Sunt foarte supărată cum îți poți da seama!

Dacă mai stai la noi, lasă totul așa cum ai găsit.

Cu dragoste, mama

În timp ce Peggy era supărată, eu m-am înfiorat de aceste notiţe şi am întrebat-o dacă pot să le păstrez. Acestea sunt exemplele perfecte pentru instrucţiunile colericului puternic despre care el crede că sunt justificate (iar alţii cred că sunt despotice).

Soluţia 4: Încetează cu controversele şi certurile

Deoarece colericul puternic ştie că are dreptate, lui îi place să conducă publicul confuz şi nesigur în bătălie – şi să câştige apoi triumfător. Hăituirea „marionetelor" şi dovedirea greşelilor devine un hobby fascinant pentru colericul puternic.

Fratele lui Fred, Steve, obişnuia să citească rubrica „Cuvinte comune pronunţate greşit" în *Reader's Digest*, să poarte în portofel paginile rupte de acolo şi apoi să aştepte ca un suflet inocent să facă o greşeală. Mai devreme sau mai târziu, cineva cădea în capcană, iar el se năpustea asupra acelei persoane cu bucurie şi îi spunea: „Cred că vei descoperi că ai pronunţat greşit acel cuvânt". Victima se bâlbâia în timp ce Steve scotea dovada din portofel, evidenţiind forma corectă iar persoana era distrusă. Numai colericilor puternici le place acest joc al egoului de-a ulii şi porumbeii.

Colericilor puternici le plac controversele şi certurile şi indiferent dacă se implică pentru a se distra sau la modul serios, această agitare a problemelor este o caracteristică extrem de negativă.

NU UITA

Nimănui nu îi place o pesoană nerăbdătoare, despotică şi certăreaţă.

PROBLEMĂ: Colericul puternic are dreptate, dar nu este agreat

Soluţia 1: Lasă-l pe celălalt să aibă dreptate

Este foarte dificil să dai sfaturi unui coleric puternic, deoarece el poate întotdeauna să dovedească de ce a fost corect ceea ce a făcut. Din moment ce el este perfect, dacă un lucru nu ar fi fost corect, atunci nu l-ar fi făcut. Colericul puternic pur şi simplu nu poate să greşească. Nu poate să admită nici în adâncul sufletului că ar putea cumva să fie vinovat. Această opinie inflexibilă face uneori aproape imposibilă colaborarea cu colericul puternic.

Fratele meu, Ron, mi-a povestit despre o aventură pe care a avut-o cu un optician, coleric puternic. El voia o pereche de ochelari de soare bifocali pentru soţia sa. S-a dus la optician şi i-a spus cam ce dorea. „Imposibil", i s-a spus. Fratele meu, fiind el însuşi un coleric puternic, nu ceda uşor, ci îşi urmărea scopul.

„Nu înţelegeţi ce spun: vreau lentile de ochelari de soare obişnuiţi şi în partea de jos lentile pentru citit, astfel încât să se poată uita pe o revistă când este la piscină."

Opticianul răspunde din nou: „Este imposibil."

Fratele meu a continuat să ofere explicaţii logice, dar opticianul refuza să se clintească de pe poziţia sa. În cele din urmă, Ron i-a luat reţeta din mână şi i-a spus: „Voi merge în altă parte".

Ca să nu fie mai prejos, bărbatul l-a strigat pe Ron, care tocmai ieşea: „Dacă te duci în altă parte şi ţi-i face aşa cum vrei tu, nu va fi bine!". Un exemplu clasic de coleric puternic care ştie că el are dreptate.

Soluţia 2: Învaţă să-ţi ceri scuze

Deoarece colericul puternic ştie totul şi este convins că are întotdeauna dreptate, nu îşi poate imagina că trebuie să-şi ceară scuze

vreodată. Consideră că „Îmi pare rău" este un semn de slăbiciune şi evită aceste cuvinte cum ar evita o boală. Un tânăr coleric puternic a locuit la noi un an şi în acest timp nu s-a sfiit să ne critice, dar nu a văzut nici un moment că *el* era problema. Într-o dimineaţă a intrat în bucătărie după ce noi terminasem micul dejun şi a început să caute nişte cereale. A scos singura cutie pe care o aveam şi mi-a spus tăios: „Ştii că nu îmi place tipul acesta de cereale. Chiar nu poţi să cumperi ce îmi place?". A aruncat cutia în dulap şi s-a năpustit afară fără să mănânce. Mai târziu, Freddie, care avea doisprezece ani pe atunci şi care asistase la refuzul cerealelor, cu sensibilitatea sa de melancolic perfect a venit încet la mine şi mi-a spus: „Vreau să-mi cer scuze pentru Robert. Nu a fost prea drăguţ cu tine, dar ştiu că nu va veni niciodată să spună că îi pare rău".

Fred a avut dreptate. Robert nu şi-a cerut niciodată scuze, iar când se referea la situaţia aceea, o numea: „regretabilul dezacord pe care l-am avut cu privire la cereale". Colericul puternic pur şi simplu nu poate să înfrunte situaţia şi să spună: „Îmi pare rău".

M-am urcat în avion la Palm Springs, iar alături de mine s-a aşezat un coleric puternic mânios. „Idioţii ăia m-au pus să trec a doua oară prin poarta de control, deşi ieşisem doar ca să cumpăr o revistă. Le-am spus că dacă trecusem o dată nu avea nici un rost să o fac din nou, dar ei m-au obligat totuşi să trec." Era furios, aşa că nu m-am deranjat să îi ofer vreo părere diferită. Este dificil să le dai sfaturi sau să îi lămureşti pe colericii puternici, pentru că ei ştiu totul, pot întotdeauna să dea vina pe alţii şi pot să demonstreze că nu ei au greşit.

Soluţia 3: Acceptă că ai unele defecte

Din moment ce colericul puternic are cel mai grozav potenţial ca lider pentru cele mai măreţe cauze, ar trebui să câştige cel mai mult din studiul temperamentelor. Ar trebui să fie capabil ca, pe baza forţelor sale dinamice de acţiune rapidă şi decisivă, să treacă la eradicarea defectelor sale: vanitatea şi nerăbdarea.

Dar colericul puternic este cel mai înverşunat duşman al său. Are tatuat cuvântul *forţă* pe braţul drept şi crede despre cuvântul *slăbiciune* că aparţine numai celorlalţi. Acest refuz de a accepta o posibilă greşeală proprie este ceea ce îl împiedică pe colericul puternic să atingă performanţe maxime.

Shakespeare a scris adesea despre marii eroi distruşi de un viciu tragic. La colericul puternic, viciul tragic este inabilitatea sa de a vedea că are vreunul. El este mai mult interesat să aibă dreptate decât să fie agreat, iar când ia o anumită poziţie, este inflexibil.

NU UITA

Doar dacă şi-ar deschide cugetul să-şi examineze slăbiciunile şi să admită că are câteva, colericul puternic ar putea să devină acea persoană puternică care crede că este.

Şi nu uita, colericule puternic:

„Dacă mărturisim păcatele noastre, El este credincios şi drept, ca să ne ierte păcatele şi să ne curăţească pe noi de toată nedreptatea."

I Ioan 1:9

CAPITOLUL 11

Să motivăm flegmaticul liniştit

Ca la fiecare temperament, fiecărui punct forte îi corespunde o slăbiciune. Flegmaticii au puncte forte de plan secundar, deci au şi slăbiciuni de plan secundar. Când colericul puternic îşi etalează punctele forte în faţa ta şi defectele sale sunt evidente, flegmaticul liniştit îşi păstrează ascunse atât cele mai bune, cât şi cele mai rele însuşiri. Mulţi flegmatici liniştiţi nici nu îşi pot imagina măcar să fie ofensivi pentru că ei sunt extrem de tăcuţi şi blânzi. Este dificil să comunici cu ei într-un seminar, pentru că de obicei sunt deja adormiţi când ajung la secţiunea lor.

Într-o zi, pe când cumpăram câteva scaune comode şi simple care să se potrivească cu orice ambianţă, mi-a venit ideea: *cel mai important punct forte al flegmaticilor liniştiţi este lipsa slăbiciunilor evidente.* Flegmaticul liniştit nu are accese de furie, nu se scufundă în depresii şi nu acţionează în mod zgomotos. El doar stă, neentuziasmat, se îngrijorează în tăcere şi nu poate să ia decizii. Cu greu greşeşte suficient de evident ca să impună corecţii.

PROBLEMĂ: Flegmaticul liniştit nu se entuziasmează

Soluţia: Încearcă să te entuziasmezi

Una dintre cele mai enervante slăbiciuni ale flegmaticului liniştit este incapacitatea sa de a se entuziasma de ceva. L-am întrebat o dată pe Don Aviaţie Militară (unul dintre prietenii lui Lauren) dacă s-a entuziasmat vreodată pentru ceva şi după ce s-a gândit câteva secunde, a replicat: „Nu-mi amintesc de nimic în viaţă care să fi meritat să mă entuziasmez pentru el".

Deşi această slăbiciune nu este una zgomotoasă, orbitoare, este extrem de descurajant pentru cineva să aibă un partener de viaţă care nu se entuziasmează de planurile lui dinamice. El intră val-vârtej, plin de gânduri măreţe pentru weekend, iar flegmaticul liniştit îi spune: „Nu sună prea distractiv. De ce să ne mai deranjăm să mergem? Eu mai degrabă aş sta acasă". Aceasta îl aruncă pe partenerul creator în braţele deznădejdii şi, indiferent ce se întâmplă în weekend, unul din ei este nefericit.

Femeia coleric puternic este atrasă de bărbatul flegmatic liniştit pentru că el are acea privire calmă, detaşată, care este, pentru un motiv oarecare, atrăgătoare, în felul său tăcut. Bărbatul coleric puternic alege femeia flegmatic liniştit pentru că ea are un suflet blând, liniştit şi are nevoie să fie protejată de lumea cea dură şi crudă.

După nuntă, colericii puternici îşi planifică obiectivele în ordine şi îşi afişează edictele, aşteptându-se la un entuziasm imediat. Când flegmaticul liniştit răspunde „Nu prea îmi pasă", colericul puternic este dezamăgit şi încearcă să vină cu idei mai dinamice, care cer o reacţie. Cu cât ştie mai puţin colericul puternic, cu atât mai pretenţioasă va fi organizarea lui şi cu atât mai înfricoşat şi mai neinteresat va fi flegmaticul liniştit.

Îmi petrec cea mai mare parte a vieţii încercând să o entuziasmez pe mama cu unele din realizările mele. Când am scris prima carte, m-

am gândit: *Am făcut în sfârşit ceva care o va entuziasma. Nu orice fiică scrie o carte. O să îi placă la nebunie! Şi i-am dedicat-o chiar ei. Nu puteam să dau greş!*

I-am înmânat cartea şi i-am arătat dedicaţia. Apoi am aşteptat să-şi vadă numele tipărit şi să se bucure. Nici o reacţie. A întors pagina. Am privit-o. Nu şi-a schimbat deloc expresia în zilele în care a citit-o, iar când a terminat, a închis cartea şi a privit afară pe fereastră. Abia aşteptam comentariile ei, dar nu au venit. În cele din urmă, i-am spus lui Lauren: „Întreab-o pe Buni dacă i-a plăcut cartea mea". Ea a întrebat-o, iar mama mea a replicat: „Sigur, a fost o carte".

După ce flegmaticii liniştiţi descoperă că îi pot indispune pe alţii refuzând să se entuziasmeze, ei folosesc această formă de control tacit şi chicotesc pe înfundate la lucrurile nostime pe care le facem noi, ceilalţi, încercând să le smulgem entuziasmul. După un seminar de un weekend, cu mai mulţi vorbitori, preşedintele prezidiului a întrebat o doamnă flegmatic liniştit care dintre vorbitori i-a plăcut cel mai mult. Ea a meditat un moment, după care a spus: „Cred că va trebui să mai treacă timp ca să aflu".

O alta a fost întrebată: „Veţi mai veni?". Răspunsul flegmatic liniştit a fost: „Posibil, sau mai degrabă le-aş recomanda altora şi i-aş aduce aici".

O tânără sangvinic popular ne-a împărtăşit la un seminar: „Soţul meu este atât de flegmatic liniştit, încât chiar adoarme în timpul certurilor".

Linda spunea: «Convieţuirea cu soţul meu este ca atunci când eşti moderatorul unui talk-show. El vine acasă şi se aşază tăcut. Eu mă aplec spre el şi spun: „Şi cum ziceai că te cheamă, puişor?". Iar dacă pot să scot măcar ceva de la el, sunt norocoasă"». Flegmaticii liniştiţi pur şi simplu nu se entuziasmează prea tare pentru nimic.

Căsătoria între doi flegmatici liniştiţi este o cale sigură de a evita problemele şi agitaţia. Cuplurile pe care le-am cunoscut cu această combinaţie s-au înţeles bine şi au menţinut viaţa într-un „echilibru" specific flegmatic liniştit, dar s-au exprimat în mod frecvent: „Sincer, ne-am plictisit".

O tânără îmi povestea: „Suntem căsătoriţi de un an şi nu mai facem, nici măcar nu mai spunem nimic". O alta afirmă: «În fiecare seară îl întreb: „Ce ţi-ar plăcea să faci?". El răspunde: „Nu-mi pasă, ţie ce ţi-ar plăcea să faci?". Şi din moment ce nici unul din noi nu decide, nu prea facem mai nimic». O altă doamnă explică: „Noi ne descurcăm bine. Eu îi cer să pună un tablou; el spune da şi uită. Dar eu sunt atât de flegmatic liniştit, încât nici nu îmi pasă". Un bărbat, prinzând din zbor comentariul acesta, a adăugat: „Noi am întins tablourile pe jos, în sufragerie, la început, când ne-am mutat în casă, acum un an. O să le agăţăm noi cândva, dar nu pare să fie aşa de urgent".

Preşedintele prezidiului de la unul din seminariile noastre, un flegmatic liniştit, ne-a povestit: «Eu şi soţia mea suntem amândoi flegmatici liniştiţi şi în fiecare seară când mă întorc acasă ea întreabă: „Ce ai vrea să mănânci?", iar eu răspund: „Ce ai?". Ea spune: „Nu mare lucru! Ce-ai zice de ceva semipreparat?". Eu aprob, dând din cap şi mergem amândoi la congelator şi stăm cu uşa deschisă, încercând să ne decidem ce să alegem».

NU UITA

Entuziasmează-te. Fă-o măcar o dată pe lună, apoi din ce în ce mai des.

PROBLEMĂ: Flegmaticul liniştit se opune schimbării

Soluţia: Încearcă ceva nou

Într-o seară, Pete, soţul flegmatic liniştit al lui Lee, a venit acasă şi a spus: „Îmbracă-te, ieşim în oraş". Ea s-a bucurat foarte mult şi a

început să se gândească cum să se îmbrace. L-a întrebat: „Unde mă duci?". Pete i-a răspuns: „La Montgomery Ward, să cumpărăm pungi de gunoi". Am întrebat-o cum a reacționat la o astfel de idee, iar ea mi-a răspuns: „M-am îmbrăcat și m-am dus. A fost cel mai interesant lucru pe care îl gândise el în luni de zile".

Din păcate, această reacție este tipică pentru mulți flegmatici liniștiți. Ei nu au nevoie de distracție și presupun că nici altcineva nu mai are. Am văzut o caricatură care arăta un flegmatic liniștit întins pe podea, lângă gaura de șoarece dintr-un perete. Ținea un ciocan în aer, gata să zdrobească primul rozător care și-ar fi scos capul. Soția sa se uita în jos la el și ofta: „Încă o sâmbătă seara distractivă cu Harry".

Un flegmatic liniștit mi-a cerut sfatul cu privire la căsnicia sa anostă. Când i-am dat niște idei noi, el s-a opus: „Cred că am să pretind că totul merge bine – o schimbare poate însemna mai rău".

NU UITA

Fă tot ce poți să te gândești la ceva nou cel puțin o dată pe săptămână. Partenerul tău merită o schimbare.

PROBLEMĂ: *Flegmaticul liniștit pare să fie leneș*

Soluția 1: Învață să-ți asumi responsabilitatea pentru viața ta

Flegmaticul liniștit, în cea mai extremă formă a sa, este foarte leneș și speră ca prin tărăgănare să evite orice fel de muncă. Am ales o

doamnă să prezideze Clubul femeilor, iar ea a întrebat: „Voi avea ceva de făcut?". Nu o deranja titlul, atât timp cât nu implica muncă.

Jill trebuia să se mute, iar gândul la asta o copleşea. Le-a cerut prietenilor să o ajute la împachetat, iar timp de trei luni au discutat despre ziua în care să vină să o ajute. La data stabilită, prietenii săi colerici puternici au venit pregătiţi de lucru. Jill era îmbrăcată cu o rochie, cu ciorapi şi tocuri înalte, dând pentru moment impresia că nu plănuia nici o muncă grea pentru ea însăşi. Deşi mai era o zi până la sosirea noilor locatari, Jill nu avea cutii sau saci; nu împachetase nimic; tablourile erau încă pe pereţi; chiuveta era plină de vase murdare; şi mai erau teancuri de rufe murdare care trebuiau spălate.

Una din prietene a spus: „Ne-a aşteptat pe noi să facem totul!". Dacă vrei într-adevăr ca ceilalţi să-ţi facă treaba, măcar fii suficient de isteţ şi nu le da sfaturi. Flegmaticul liniştit Phil stătea confortabil pe un scaun, lângă foc, în tip ce soţia sa, coleric puternic, încărca maşina pentru a pleca la schi. La un moment dat, el a privit-o şi a comentat: „Cu cât vei lua mai multe cu tine de fiecare dată, cu timpul nu vei mai avea ce bagaje să-ţi faci şi nu o să mai dureze atât împachetatul". Şi s-a mai mirat de ce l-a lovit în cap cu băţul de schi!

La seminarele noastre, când trebuie să se împartă în grupuri, flegmaticii liniştiţit nu ştiu niciodată unde trebuie să meargă şi se întorc la partenerii lor cu nedumerire. Partenerul (care este de obicei un coleric puternic), vine cu o vorbă dulce: „Eşti un flegmatic liniştit, dobitocule!", şi persoana pleacă târşâindu-şi picioarele să afle unde s-a dus grupul flegmaticilor liniştiţi.

Un stomatolog flegmatic liniştit, ales să fie preşedintele grupului, a sugerat: „Hai să închidem cu toţii ochii şi să medităm până se termină seminarul şi va trebui să plecăm acasă".

Un alt bărbat a fost de acord cu: „Nu poţi să te perfecţionezi prin inactivitate".

Soluţia 2: Nu lăsa pe mâine ce poţi face azi

Problema tărăgănării este predominantă atât la melancolicii perfecţi, cât şi la flegmaticii liniştiţi, dar din cauza unor motive diferite. Melancolicul perfect nu poate să înceapă nimic până nu are toată dotarea necesară şi până nu crede că va face o treabă perfectă iar flegmaticul liniştit amână pentru că, inconştient, el nu vrea să facă lucrul acela. El tinde să fie leneş, iar amânările îl împiedică să ia o decizie şi să treacă la treabă. Flegmaticul liniştit suferă de „complexul mañana": Să nu faci niciodată astăzi ce poţi să laşi pe mâine.

La petrecerea pe care am dat-o când s-a născut Lauren, flegmaticii liniştiţi au adus daruri cam...neterminate. Primul cadou era un costumaş albastru adorabil închis cu capse, dar după ce l-am verificat am găsit pur şi simplu bolduri prinse în loc de capse. Dacă bietul bebeluş şi-ar fi alăturat picioarele s-ar fi înţepat! Al doilea era o broderie cu un unicorn, dar fundalul nu era brodat încă. Ambele fete şi-au exprimat dorinţa sinceră de a-şi finaliza proiectele, şi amândouă au plecat de la petrecere cu darurile lor cu tot.

Aceste două fete, cu cadourile lor pe jumătate lucrate, au făcut totuşi o impresie mai bună decât sangvinicul popular care a uitat ce zi este şi nu a venit deloc!

Soluţia 3: Motivează-te

Mintea lui Sharon era ca un joc de biliard. Bilele colorate se rostogoleau numai dacă erau împinse şi se îngrămădiseră ani de zile în tihnă într-o plasă agăţată cu grijă în colţ.

Când era motivată adecvat, putea să scoată câteva bile şi să le rostogolească pe suprafaţa verde, atât timp cât era obligată. Când presiunea se micşora, ea curăţa masa şi bilele ajungeau din nou în plasă până când cineva apuca cu exasperare bilele colorate, le arunca pe spaţiul verde şi striga: *„Mişcă!"*.

Această mică şi simplă parabolă este tipică pentru flegmaticul liniştit. Nu se pune problema că *nu pot* să facă treaba, ci că nu vor. O

doamnă mi-a spus că îşi croise cel puţin patru rochii, dar era prea mult de lucru să le coasă. „Dacă voi avea vreodată nevoie de una din ele pentru o ocazie specială, o voi termina".

Deşi flegmaticii liniştiţi au nevoie de motivare directă din partea altora, ei se simt ofensaţi dacă sunt împinşi. Această problemă contradictorie determină conflicte în multe familii în care flegmaticul liniştit evită să facă lucrurile casnice necesare; colericul puternic îi spune ce să facă, iar el se simte jignit de imbold.

Fereastra bucătăriei lui Ruthee este îndreptată către vest. În fiecare după-amiază, când soarele californian bate în ea, locul se încălzeşte prea tare pentru a mai lucra acolo. I-a cerut lui Howard să monteze un umbrar, dar din moment ce nu stătea el în soare, nu a fost motivat. În cele din urmă, Ruthee a bătut în cuie un prosop mare de plajă care nu mai lăsa căldura să intre, dar strica priveliştea. Într-o zi, la un târg de vechituri a găsit nişte jaluzele din lemn, exact de mărimea ferestrei sale. Le-a adus acasă, dar a apărut pe loc o problemă: jaluzelele aveau nevoie de mici reparaţii. Howard a fost uşor entuziasmat de noile jaluzele şi a asigurat-o pe Ruthee că le va repara şi le va face să se asorteze cu dulapurile.

Aceasta a fost acum patru ani, iar jaluzelele mai sunt încă, în garaj şi nu se ştie în ce stare. Când Ruthee întreabă de soarta lor, el se simte jignit şi spune că „lucrează la ele". Soluţia lui Ruthee este să uite că a cumpărat vreodată jaluzele şi să schimbe prosoapele în fiecare anotimp.

NU UITA

Voi, flegmaticilor liniştiţi, meritaţi să fiţi ţinuţi sub papuc dacă nu vă motivaţi singuri pentru acţiuni responsabile.

PROBLEMĂ: Flegmaticul liniştit are o încăpăţânare mută

Soluţia: Învaţă să-ţi comunici sentimentele

Deoarece flegmaticul liniştit pare să fie de acord cu toată lumea, oamenii sunt adesea surprinşi când descoperă o încăpăţânare mută sub un exterior blajin. Ca un exemplu complex de la mai multe soţii coleric puternic, am aflat că situaţia poate fi următoarea: Charlotte îl anunţă pe Charlie luni dimineaţa: „Mergem la Sally sâmbătă seara".

Charlie dă un răspuns tipic de flegmatic liniştit: „Hmm".

Charlotte, fiind o colerică puternică, îi aminteşte lui Charlie: „Să nu uiţi! Acasă la Sally, sâmbătă seara".

Charlie mormăie încă un „Hmm".

Vine sâmbătă seara. Charlotte se îmbracă, iar Charlie stă în scaunul său pliant, într-un tricou. Cum el nu pare că se va mişca de acolo, Charlotte îi spune clar: „Grăbeşte-te şi schimbă-te. Mergem la Sally". Charlie formulează prima propoziţie completă după o săptămână: „Nu merg".

„Dar ai fost de acord cu mine referitor la asta toată săptămâna."

„Nu am fost de acord; doar că nu m-am opus." Şi Charlie nu va merge. De obicei, după ce amabilul flegmatic liniştit ia o decizie, nu poţi să îi schimbi părerea.

Am învăţat din consilierea flegmaticilor liniştiţi că par să fie mulţumiţi de căsniciile lor. Am întrebat dacă se plâng de ceva, iar ei au spus: „Totul este bine". Partenerul poate să fie isteric sau poate să ameninţe cu sinuciderea şi totuşi flegmaticul liniştit nu ştie care este problema. El este inocent şi nu comunică. Mariajul poate să şchioapete ani de zile, fără un comportament făţiş, până când, într-o zi, flegmaticul liniştit decide că i-a ajuns cu nebuna de femeie şi o să o părăsească. El nu aduce subiectul în discuţie, ci doar împachetează şi pleacă. O dată ce flegmaticul liniştit a făcut mişcarea, slabă speranţă să se schimbe.

Cineva a exprimat acest lucru în felul următor: „Mi-au trebuit douăzeci de ani să am curajul să iau această decizie şi sunt sigur că nu îmi voi schimba părerea acum".

Problema de bază cu această încăpăţânare este că flegmaticul liniştit nu doreşte să comunice. Din moment ce merge întotdeauna pe calea minimei rezistenţe şi fuge de controverse, în mod natural găseşte că este mai simplu să nu vorbească despre sentimentele sale decât să le dezvăluie şi să îşi asume riscul unui conflict.

Tăcând, flegmaticul liniştit este în afara problemelor în cea mai mare parte din timp, dar, ascunzându-şi sentimentele şi refuzând comunicarea, el înăbuşă orice relaţie plină de sens cu ceilalţi.

NU UITA

Deschide-te înainte de a fi prea târziu.
Nu pune lumina sub obroc.

PROBLEMĂ: Flegmaticul liniştit pare nehotărît

Soluţia 1: Exersează luarea deciziilor

Defectul major al flegmaticului liniştit este aparenta sa incapacitate de a lua decizii. Colericul puternic stă lângă el cu o oală de apă fierbinte şi întreabă repede: „Vrei ceai sau cafea?". Răspunsul automat este: „Indiferent". Flegmaticul liniştit consideră că a fost agreabil şi nu înţelege de ce colericul puternic îi toarnă apa fierbinte în cap. „Voiam doar să îţi uşurez munca."

În timp ce decolam de la Norfolk, Virginia, însoţitoarea de zbor a anunţat că aveam trei opţiuni pentru gustările de la prânz. "Puteţi să comandaţi fructe de mare, friptură sau lasagne. Nu avem suficient din fiecare pentru toată lumea, deci unii dintre dumneavoastră se pot gândi la o a doua alegere".

S-a întors apoi imediat către flegmaticul liniştit care era pe primul rând cu mine şi l-a întrebat: „Ce gustare v-ar plăcea?". Acesta a replicat: „Ce v-a mai rămas". Însoţitoarea de zbor, fiind un coleric puternic, a spus: „Ce să-mi rămână?! Dumneavoastră sunteţi prima persoană pe care o întreb". S-a tot învârtit în jurul lui aşteptând o decizie. Atunci am vorbit eu, comandând: „Eu voi lua fructe de mare". El s-a uitat în sus şi a zis: „Cred că şi eu voi lua la fel".

Problema flegmaticului liniştit în luarea deciziilor nu apare pentru că este incompetent, ci pentru că el a luat o măreaţă decizie: aceea de a nu lua nici o decizie. În definitiv, dacă nu iei nici o decizie, nu eşti responsabil pentru rezultate.

Flegmaticul liniştit trebuie să exerseze luarea deciziilor şi să-şi dorească asumarea responsabilităţilor. Prietenii, subordonaţii şi partenerii flegmaticului liniştit se vor bucura atunci când el va fi capabil să rămână drept şi hotărît.

Soluţia 2: Învaţă să spui nu

Flegmaticii liniştiţi nu vor să rănească niciodată pe nimeni şi vor cumpăra ceva ce nici măcar nu şi-au dorit, doar pentru a nu spune nu. Un coleric puternic mi-a spus: "Printre punctele tari ale unui flegmatic liniştit se află şi atitudinea prietenoasă şi bunăvoinţa lor de a ajuta.". Ei au numai prieteni.

Soţul meu, de-a lungul anilor, mi-a adus acasă ca vechi prieteni vânzători de becuri, de aspiratoare, de reviste şi diverşi alţi prieteni de ocazie, pe care inima mea de coleric puternic îi privea cu suspiciune. Un flegmatic liniştit pur şi simplu nu poate să spună „Nu! Nu! Nu!"

În timp ce flegmaticii liniştiţi nu sunt entuziasmaţi de conceptul de temperamente, ei învaţă şi aplică gradat cunoştinţele asupra lor. Din moment ce au cele mai puţin evidente slăbiciuni, pot să se schimbe în bine foarte repede – dacă au chef. Motivat adecvat, un flegmatic liniştit, poate să se entuziasmeze de câteva lucruri pe săptămână, iar aceasta le va face o adevărată plăcere celor ce trăiesc sau lucrează cu el. Din moment ce este capabil să ia decizii (dar alege să nu ia), poate să devină cu uşurinţă hotărît şi să-şi piardă imaginea de nehotărît atunci când va vedea cât de mult îl ajută asta în interacţiunea cu ceilalţi.

NU UITA

Învaţă să spui nu şi exersează luarea deciziilor. Începe cu ciocolată şi vanilie, dacă treizeci şi una de arome sunt prea multe ca să le faci faţă imediat!

Când ţi-e teamă să iei o decizie, aminteşte-ţi că este una care te poate ajuta.

Căci Domnul dă înţelepciune... Atunci tu vei înţelege dreptatea şi buna judecată, calea cea dreaptă şi toate potecile binelui.

Pilde 2:6, 9

PARTEA A PATRA

Principiile personalităţii

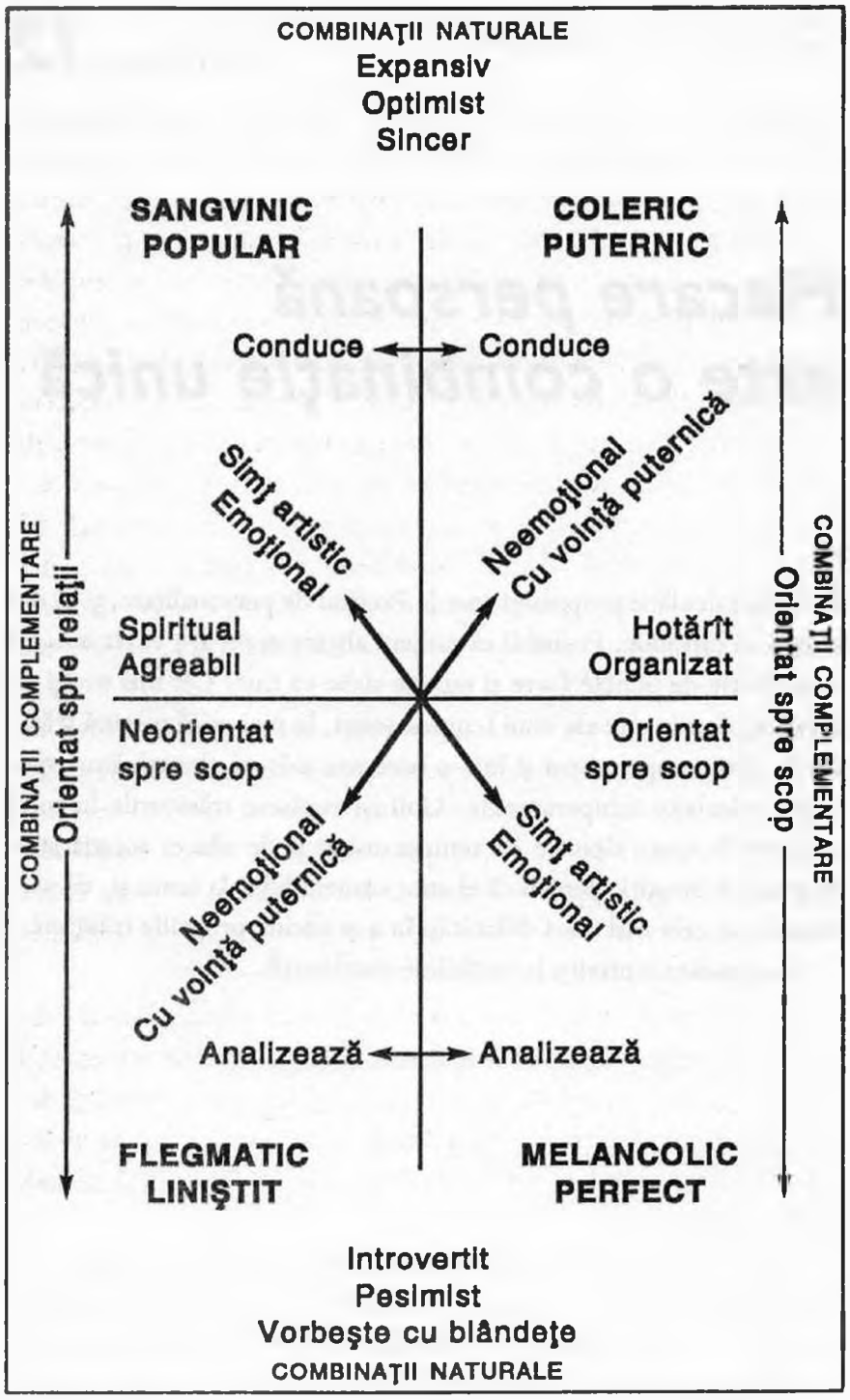
O modalitate de a ne îmbunătăţi relaţiile cu ceilalţi

CAPITOLUL 12

Fiecare persoană este o combinaţie unică

În urma calculării propriului scor la Profilul de personalitate, ţi-ai dat seama că eşti unic. Probabil că nimeni altcineva nu are exact aceeaşi combinaţie de puncte forte şi puncte slabe ca tine. Cei mai mulţi au trăsături dominante ale unui temperament, în mai mică măsură trăsăturile altui temperament şi într-o oarecare măsură alte trăsături specifice celorlalte temperamente. Unii îşi regăsesc trăsăturile în mod uniform în toate tipurile de temperament şi de obicei aceştia sunt flegmaticii liniştiţi, pentru că ei sunt oameni buni la toate şi, de asemenea, au cele mai mari dificultăţi în a-şi decide propriile trăsături.

Să aruncăm o privire la posibilele combinaţii.


COMBINAŢII NATURALE
Expansiv
Optimist
Sincer
SANGVINIC
POPULAR
COLERIC
PUTERNIC
Conduce
Conduce
Simţ artistic
Emoţional
Neemoţional
Cu voinţă puternică
Spiritual
Agreabil
Hotărît
Organizat
Neorientat
spre scop
Orientat
spre scop
Neemoţional
Cu voinţă puternică
Simţ artistic
Emoţional
Analizează
Analizează
FLEGMATIC
LINIŞTIT
MELANCOLIC
PERFECT
Introvertit
Pesimist
Vorbeşte cu blândeţe
COMBINAŢII NATURALE
COMBINAŢII COMPLEMENTARE
Orientat spre relaţii
COMBINAŢII COMPLEMENTARE
Orientat spre scop

Combinaţii naturale

Aşa cum se poate vedea şi în schemă, combinaţia sangvinic popular/coleric puternic este o combinaţie naturală. Ambii sunt expansivi, optimişti şi sinceri. Sangvinicul popular vorbeşte din plăcere, colericul puternic din interes, dar amândoi sunt persoane comunicative. Dacă aveţi această combinaţie, aveţi cel mai mare potenţial de conducere. Dacă veţi combina punctele forte, veţi obţine o persoană care îi poate cârmui pe alţii şi îi poate face să muncească din plăcere; o persoană căreia îi place distracţia şi totuşi îşi poate îndeplini ţelurile; o persoană cu energie şi ambiţie, dar care nu are un impuls irezistibil pentru finalizări. Această combinaţie ia extremele din muncă şi distracţie şi produce o persoană care le pune în ordinea adecvată. Din perspectivă negativă, această combinaţie dă naştere unui individ despotic, care habar nu are despre ce vorbeşte, o persoană impulsivă care se învârteşte în cerc sau un suflet nerăbdător care întotdeauna întrerupe şi monopolizează conversaţia.

Cealaltă combinaţie naturală este melancolic perfect/flegmatic liniştit. Ambii sunt introvertiţi, pesimişti şi vorbesc cu blândeţe. Sunt mai serioşi, privesc în profunzimea situaţiilor şi nu vor să fie în centrul atenţiei. Urmează sfatul lui Teddy Roosevelt: „Vorbeşte cu blândeţe şi poartă o nuia cu tine". Flegmaticul liniştit luminează profunzimea melancolicului perfect, iar melancolicul perfect înviorează instabilităţile flegmaticului liniştit.

Această combinaţie dă cei mai mari educatori, atât timp cât dragostea de studiu şi cercetare a melancolicului perfect este luminată de capacitatea flegmaticului liniştit de a se înţelege cu oamenii şi de a prezenta lucrurile într-o formă plăcută. Ei pot avea probleme cu luarea deciziilor, pentru că ambii sunt lenţi în acest domeniu şi amândoi tărăgănează lucrurile.

Cea mai bună combinaţie este aceea în care echilibrul flegmaticului liniştit îl împiedică pe melancolicul perfect să cadă în depresii, iar dorinţa de perfecţiune a melancolicului perfect îl motivează pe flegmaticul liniştit pentru acţiune.

Sangvinicul popular/colericul puternic şi melancolicul perfect/flegmaticul liniştit sunt combinaţii naturale. Ei sunt fraţi de sânge.

Combinaţii complementare

Temperamentul coleric puternic/melancolic perfect este o combinaţie complementară, o combinaţie care potriveşte bine cele două firi şi completează reciproc lipsurile fiecăreia. Colericul puternic/melancolicul perfect dă cei mai buni oameni de afaceri, deoarece combinaţia dintre abilităţile de conducere, energia şi ţelurile colericului puternic şi inteligenţa analitică, sensibilă la detalii şi programatoare a melancolicului perfect este imbatabilă. Nu există nimic prea dificil pentru această combinaţie şi ei vor avea succes, indiferent cât timp le va lua. Dacă plănuiesc să remodeleze un partener, nu se vor abate din drum până când nu vor avea un produs perfect.

O doamnă încântătoare, pe nume Louise, era nelămurită asupra temperamentului ei, iar când am întrebat-o cum era ea în timpul colegiului, s-a schimbat la faţă. Povestind despre cum conducea echipa de majorete şi cum era creditată cu cele mai mari şanse de succes, s-a transformat din rezervată în radioasă. Şi-a dat seama că a început să se schimbe sub influenţa prietenului său, cu care s-a şi căsătorit mai târziu. El, fiind un coleric puternic/melancolic perfect, şi-a propus să o perfecţioneze. Louise îi scria prietenului ei care era la facultate, iar el încercuia cu roşu cuvintele scrise greşit şi i le trimitea înapoi să le studieze. Când s-a întors acasă, a trimis-o la un curs de ortografie. Cu intenţii bune şi o perseverenţă fără sfârşit, a remodelat o majoretă plină de viaţă, transformând-o într-o interpretă respectabilă şi sobră, care nu prea mai ştia cine era.

Deoarece trăsăturile acestei combinaţii sunt hotărîrea, organizarea şi ambiţia, colericul puternic/melancolicul perfect are cea mai multă energie şi determinare şi îşi poate susţine cauza pe vecie. Orientaţi

într-o direcţie pozitivă, cei cu combinaţia coleric puternic/melancolic perfect au mare succes, dar duse la extreme, chiar punctele lor forte devin greu de suportat.

Cealaltă combinaţie complementară este sangvinic popular/flegmatic liniştit. Acolo unde colericul puternic/melancolicul perfect este orientat spre muncă, sangvinicul popular/flegmaticul liniştit este înclinat să nu ia lucrurile prea în serios şi să se distreze. Această combinaţie de porţie dublă de umor şi firi agreabile face din sangvinic popular/flegmatic liniştit cel mai bun prieten posibil. Firile lor calde şi relaxate sunt atrăgătoare, iar oamenilor le place să fie cu ei. Flegmaticul liniştit temperează fluctuaţiile sangvinicului popular, în timp ce personalitatea sangvinicului popular dă strălucire flegmaticului liniştit. Această combinaţie este cea mai bună dintre toate în interacţiunea cu ceilalţi. Sunt buni în munca de personal, ca părinţi şi în conducerea firmelor deoarece au umorul antrenant şi personalitatea sangvinicului popular dar şi stabilitatea flegmaticului liniştit.

Din nefericire, cealaltă latură a sangvinicilor populari/ flegmaticilor liniştiţi îi arată ca fiind leneşi, fără dorinţa sau determinarea de a depune un efort dacă îl pot evita şi lipsiţi de capacitatea de a-şi administra resursele financiare. Ca la fiecare combinaţie temperamentală, există puncte forte remarcabile, dar şi slăbiciuni pe măsură.

Opoziţii

Am văzut până acum combinaţiile naturale şi cele complementare. Acum ne vom opri asupra opoziţiilor. Există conflicte interne evidente pe care tipurile temperamentale sangvinic popular/melancolic perfect şi coleric puternic/flegmatic liniştit le pot produce într-o persoană – naturi introvertit/extravertit cu puncte de vedere optimiste/pesimiste.

Sangvinic popular/melancolic perfect este cea mai emoţională combinaţie din cele două, deoarece un singur corp încearcă să echili-

breze fluctuaţiile sangvinicului popular cu traumele adânci şi mai îndelungate ale melancolicului perfect. Această personalitate scindată poate duce la probleme emoţionale.

Firea sangvinicului popular spune: „Hai să mergem să ne mai distrăm", iar pe drum, firea melancolică perfectă verifică evoluţia.

O doamnă de acest tip mi-a povestit de petrecerea aniversară pe care a plănuit-o pentru părinţii săi. Partea sangvinică a ei a găsit idei grozave, inclusiv invitaţii elegante, o cină organizată de o firmă specializată şi o orchestră.

Cu două zile înainte de eveniment, partea melancolică din ea a preluat comanda şi a spus: „Ce Dumnezeu faci încercând să dai petrecerea asta pretenţioasă? Retrage-te chiar în minutul acesta". A anulat petrecerea şi apoi a fost deprimată mai multe săptămâni pentru că şi-a dezamăgit părinţii.

A munci sau a nu munci?

Pentru că am făcut studii de caz intense pe oamenii care funcţionează în aceste moduri extreme, am descoperit că de obicei aceste reacţii apar ca răspuns la suferinţele din trecut. Noi le numim „măşti de supravieţuire".

Ori copilul melancolic perfect, pentru a atrage atenţia părinţilor, şi-a pus masca de popularitate a sangvinicului popular, ori copilul sangvinic popular, din cauza abuzului sau respingerii, a devenit deprimat şi şi-a pus masca de durere a melancolicului perfect. Mulţi copii din familii dezorganizate îşi pun masca de perfecţiune a melancolicului perfect.

„Dacă aş putea să fiu perfect, tata nu m-ar mai jigni, iar mama nu ar mai ţipa la mine." Indiferent dacă problemele se datorează alcoolui, drogurilor, respingerii, abuzului sexual sau emoţional sau practicilor religioase extreme, aceste familii dezorganizate îi determină pe copii să-şi mascheze personalitatea. Ei nu ştiu cum să se lupte cu sistemul, aşa că tind să devină orice îi va ajuta să supravieţuiască.

Ca adulţi, par să aibă personalităţi scindate şi nu înţeleg oscilaţia între stările extreme pe care ei o suportă, să muncească sau să nu muncească... indiferent dacă sunt sau nu motivaţi să muncească.

Deşi firile diferite din coleric puternic/flegmatic liniştit nu au aceleaşi tendinţe emoţionale, trăiesc totuşi conflictul major „a munci sau a nu munci". Flegmaticul liniştit vrea să se relaxeze, colericul puternic se simte vinovat atunci când nu produce nimic. Această dilemă se rezolvă de obicei prin împărţirea vieţii în două segmente – muncă grea la serviciu şi relaxare totală acasă.

De multe ori un coleric puternic dă tot ce are el mai bun la serviciu şi apoi, acasă, fie că este prea extenuat să mai mişte vreun deget, fie consideră că terenul căminului său nu este suficient de important să merite eforturile sale. Un flegmatic liniştit poate să lucreze sârguincios la serviciu, unde ar putea chiar să pară un coleric puternic pentru că este aşa de motivat, iar apoi să se relaxeze complet la sfârşitul zilei.

Dacă ţi se pare că ai această combinaţie, întreabă-te dacă eşti un coleric puternic ce reuşeşte să se relaxeze acasă sau un flegmatic liniştit într-adevăr motivat să lucreze.

Dacă aceste întrebări nu par să îţi aducă răspunsurile satisfăcătoare, poate că porţi o mască de supravieţuire şi nu îţi dai seama că unele din durerile tale din copilărie îţi afectează încă viaţa adultă. Copilul coleric puternic, care creşte într-o familie în care părinţii se ceartă tot timpul îşi dă seama repede că cel mai bun lucru pe care îl are de făcut este să-şi ascundă dorinţa de control şi să tacă.

Copilul coleric puternic, care nu este admis atunci când în familie se iau decizii referitoare la hainele sale, la camera lui, animalul său de companie, materiile de la şcoală, cariera şi/sau alegerea unui partener, învaţă că ori se luptă pentru a controla ceva, şi atunci este considerat „copil rău", ori trebuie să renunţe şi să accepte autoritatea până va putea să plece de acasă.

Copilul coleric puternic care este insultat îşi spune "Nu voi spune nimic acum; dar când voi scăpa de aici nimeni, niciodată, nu va mai avea controlul asupra mea". Oricare din aceste situaţii sau o

combinaţie a lor îl determină pe copilul coleric puternic să îşi pună o mască de flegmatic liniştit. Ca adult, el oscilează între control şi supunere şi nu înţelege de ce.

Copilul flegmatic liniştit nu caută să controleze şi de obicei se poartă foarte cuviincios. De ce şi-ar pune acest copil masca puterii şi şi-ar asuma responsabilităţi? Dacă se uită numai la situaţia familiei sale, vede că se învârteşte fără control şi îşi spune: „Cineva trebuie să facă ceva ca să pună la punct lucrurile aici.

În familiile cu un singur părinte, responsabilitatea părintelui care lipseşte îi revine, de obicei, unuia dintre copii. Dacă acest copil este un flegmatic liniştit şi deodată se trezeşte „bărbatul din casă", îşi pune masca unui coleric puternic, îşi schimbă firea resemnată şi preia controlul.

Ca adult, el preia responsabilitatea atunci când trebuie şi se odihneşte de câte ori poate. Se simte într-o permanentă extenuare şi nu ştie de ce este dezechilibrat.

Dacă vă identificaţi relativ uşor în oricare din aceste opoziţii, gândiţi-vă la sentimentele voastre de când eraţi copil şi vedeţi dacă aceste explicaţii au vreun înţeles pentru voi.

Dacă obţineţi „câte puţin din fiecare", există câteva posibilităţi. Aţi făcut testul greşit; nu aţi înţeles cuvintele (*vezi definiţiile din glosar*); sunteţi un flegmatic liniştit şi aveţi dificultăţi cu luarea deciziilor; sunteţi perfect şi aproape de vârf; sau aţi fost atât de controlat, cârmuit sau oprimat când eraţi copil, încât nu puteţi să înţelegeţi ceea ce sunteţi cu adevărat.

Orice scor veţi obţine la Profilul de personalitate, amintiţi-vă că nu etichetarea, ci înţelegerea punctelor tari şi slabe ale personalităţii voastre este importantă.

...Cu teamă şi minunăţie am fost făcut...

Psalmi 139:14

CAPITOLUL 13

Nu ne place să fim îngrădiţi

Când predau conceptul de temperamente în seminariile Personalitate Plus, oamenii mă întreabă uneori: „Încerci să ne plasezi în cutiuţe?". Pentru că m-am gândit mult la această întrebare, am ajuns la concluzia că noi suntem deja în cutiuţele noastre. De câte ori avem de-a face cu vreo experienţă în viaţă, avem cu noi propria structură; mergem numai până unde ne simţim confortabil. Nu escaladăm zidurile imaginare şi nici nu iscodim prin crăpături înainte de a deschide poarta.

Încă de la început în cutii

De când ne naştem suntem puşi imediat în cutiuţele noastre. Suntem puşi în pătuţuri înguste şi întorşi către o fereastră, iar rudele iubitoare pot să ne privească cum stăm neajutoraţi în cutiuţa noastră. Suntem înfăşaţi strâns în scutece pentru a fi aduşi acasă şi suntem plasaţi în noua noastră cutie, un pătuţ cu gratii de jur împrejur, pentru protecţie. Pentru plimbări suntem plasaţi într-un coş, ori strînşi în curele pe un loc de copil în maşină – chiar şi în supermarket suntem amplasaţi într-un coş de cumpărături, pentru securitate. Cu timpul, ne

mutăm în cutii mai mari; suntem instalaţi într-un ţarc de joacă, ce ne ţine pe loc, apoi ni se permite să străbatem camera până la bariera din dreptul uşii. Pe măsură ce devenim mai îndrăzneţi, ni se dă libertatea unei grădini în spatele casei, înconjurată cu gard. Fiecare clasă, la şcoală, are sala ei şi ne stabilim acolo pentru un an, cuibăriţi într-un spaţiu protejat, cu un educator.

Creştem în cutii şi, chiar când ieşim în lumea mare, ne luăm cu noi pereţii cutiei. Când am avut prima mea colegă de cameră la colegiu, am fost puse împreună într-o cutie, dar în câteva zile, a trebuit să punem un zid invizibil între noi. Nu puteam să cădem de acord asupra cearşafurilor, a afişelor de pe pereţi, sau asupra curăţeniei, aşa că am pus o fâşie de bandă colorată de-a lungul gresiei de pe jos şi fiecare din noi ne-am luat în stăpânire jumătatea de cameră, am întors spatele una la cealaltă şi ne-am creat propriile noastre cutii, unde ne simţeam în siguranţă.

Conceptul de temperamente nu ne îngrădeşte şi nu ne bate în cuie, dar ne ajută să vedem în ce fel de cutie ne aflăm şi cum să ieşim din ea.

Pe măsură ce înţelegem cât de întemniţaţi suntem de către slăbiciunile noastre fundamentale, putem să ne străduim să deschidem poarta şi să îndrăznim să hoinărim în curtea de alături. Comentariul pe care îl auzim cel mai frecvent despre personalităţi este: „Acum mă simt liber să fiu aşa cum sunt cu adevărat!". Pe măsură ce ne înţelegem pe noi înşine, ne dezvoltăm automat capacitatea de a-i accepta pe cei ce nu văd lucrurile în felul nostru şi care îşi doresc să trăiască într-un stil contrar percepţiilor noastre.

Când ne căsătorim

Când ne gândim la câţi ani petrece fiecare din noi pentru a-şi construi propria cutie şi pentru a o decora cu propriile trofee, mai este de mirare că atunci când ne căsătorim cu cineva care are o cutie diferită nu ne potrivim unul cu altul în mod automat?

Venim în căsnicie din spaţii diferite şi chiar din luna de miere ne întrebăm cât de curând se vor adapta ceilalţi la structura noastră. Poate că dormim noi în acelaşi pat, dar păstrăm împrejmuirea din jurul nostru.

O fată pe care am consiliat-o mi-a povestit următoarea întâmplare. Silvia, melancolic perfect, era deosebit de elegantă. Totul era perfect la ea: părul, machiajul, unghiile. Era însoţitoare de zbor la o companie aeriană şi l-a întâlnit pe încântătorul ei soţ, Bud, într-o cursă internă. El a impresionat-o teribil, fără nici o exagerare, cu personalitatea sa sangvinic popular şi putera lui de convingere; în câteva luni erau căsătoriţi. Deoarece ea avea deja mobilat şi decorat un apartament într-un bloc de pe coasta de vest, a considerat normal să îşi păstreze casa. Bud a fost de acord, din moment ce el locuia într-un apartament cu alţi trei bărbaţi şi nu avea prea multă mobilă.

În prima zi de lucru a Sylviei, după luna de miere, Bud i-a explicat că se duce în apartamentul lui să-şi ia câteva lucruri. Când s-a întors Sylvia în seara aceea, nu a putut să creadă ce a văzut. Bud îşi *mutase* „câteva lucruri".

Erau afişe cu schiori, agăţate alături de gravurile ei după Picasso, un scaun urît care arăta de parcă un elefant mort se prăbuşise peste el, alături de sofaua ei Queen Anne; iar deasupra mesei din bucătărie se afla o reclamă luminoasă clipitoare care anunţa beneficiile berii Budweiser.

Sylviei îi plăcuse Bud, bărbatul dur, dar nu ştiuse că îşi va aduce cutia lui cu el.

Înţelegerea temperamentului nostru de bază nu ne îngrădeşte

Aceasta deschide o poartă în zidul nostru de protecţie; ne face să ne acceptăm pe noi şi pe alţii în mod realist şi ne arată cum să anticipăm problemele şi să le tratăm înainte de a apare. Gândiţi-vă la durerea de inimă pe care am fi putut-o evita *dacă* am fi tratat cu calm banalităţile

adunate, înainte de a se declanşa o criză! Înţelegerea propriului temperament şi al altora ne dă posibilitatea să tratăm situaţiile *în viitor* aşa cum facem acum cu cele din trecut. Dacă îi cunoaştem temperamentul unui individ, putem să îi anticipăm reacţiile la diferite situaţii şi să avem la îndemână instrumentul disponibil pentru a repara dezastrul înainte ca el să înceapă.

Acceptă-ţi slăbiciunile

Primul pas în orice tip de autoperfecţionare este să îţi descoperi zonele de slăbiciune şi să admiţi că le ai. Refuzul de a ne examina defectele ne împiedică să le înlăturăm. Este umilitor să admitem că am făcut ceva greşit ani de zile, dar este primul pas în maturizare. Oamenii imaturi îşi învinovăţesc părinţii, partenerii, copiii, prietenii, circumstanţele pentru că nu au ajuns ceea ce sperau ei că vor fi. O persoană matură se examinează pe sine, îşi găseşte defectele şi începe să lucreze asupra lor.

Este important să ne uităm la durerile şi respingerile din copilăria noastră pentru a afla de ce ne purtăm aşa cum ne purtăm, însă acest studiu nu este făcut pentru a plasa vina, ci pentru a aduce înţelegerea şi începutul unui proces de vindecare.

În grupul de terapie Alcoolicii Anonimi, fiecare persoană trebuie să se ridice, să-şi spună prenumele şi să declare: „Sunt alcoolic". Până când o persoană nu exprimă verbal această recunoaştere, nu poate să existe terapie. Nu putem să acţionăm asupra unui fapt dacă nu acceptăm că există o problemă. Dacă am fi fost grupul Personalitatea Anonimă, ar fi trebuit să ne ridicăm şi să spunem:

Sunt un încântător sangvinic popular, dar
Sunt un vorbăreţ nestăpânit.
Sunt un sensibil melancolic perfect, dar
Mă deprim cu uşurinţă.

Sunt un dinamic coleric puternic, dar
Sunt despotic şi nerăbdător.
Sunt un agreabil flegmatic liniştit, dar
Sunt lipsit de entuziasm.

Din momentul recunoaşterii ne îndreptăm în direcţia corectă.

Să facem un plan personal

Acum, că aţi înţeles cele patru temperamente de bază şi aţi calculat pentru a vă găsi combinaţia proprie de trăsături, sunteţi gata să faceţi paşi înainte în accentuarea trăsăturilor pozitive şi eliminarea celor negative. Cercetaţi-vă Profilul de personalitate.

Evaluaţi-vă punctele forte

Atât sangvinicii populari, cât şi colericii puternici îşi văd punctele forte repede şi se identifică cu ele imediat, însă melancolicii perfecţi şi flegmaticii liniştiţi, datorită firii lor pesimiste, trebuie să se gândească un timp înainte de a-şi accepta calităţile. Oricare ar fi temperamentul vostru, cercetaţi Profilul de personalitate cu realism şi decideţi care sunt cele trei puncte forte pe care le consideraţi ca fiind cele mai importante în relaţiile voastre cu ceilalţi. Înşiruiţi-le aici.

_____

_____

_____

(Dacă faceţi acest studiu împreună cu familia sau cu un grup, discutaţi asupra punctelor forte ale fiecăruia şi încurajaţi-vă unul pe celălalt cu complimente sincere.)

Privindu-vă punctele forte, mulţumiţi-i lui Dumnezeu pentru talentele pe care El vi le-a dat, şi acceptaţi-le. Dacă aveţi tendinţa de a spune: "Nu există nici un lucru bun la mine", schimbaţi-vă imediat această atitudine. *Există* lucruri bune la tine. Aşa-numita ta falsă modestie este neatractivă şi îi forţează pe alţii să îţi ridice constant moralul. Această nevoie îi calcă pe nervi pe ceilalţi, tinde să-i facă să te evite şi este un sprijin inutil pentru o imagine de sine scăzută. Să nu mai crezi de acum înainte că nu valorezi nici doi bani. Ţi-au fost date şi puncte forte, şi puncte slabe. Dumnezeu te-a creat pe tine doar „ceva mai prejos decât îngerii" şi El nu intenţionează ca tu să te dai bătut.

Priveşte la cele trei puncte forte pe care le-ai ales. Mulţumeşte-i lui Dumnezeu pentru ele şi nu uita niciodată că le-ai meritat. Utilizezi aceste talente la capacitate maximă? Când predau la seminariile de Personalitate Plus şi fiecare persoană îşi afişează talentele, participanţii sunt întotdeauna uimiţi de sursele de forţă nefolosite. Foarte mulţi au talente care zac adormite şi nefolosite.

Unii încă mai merg şchiopătând pentru că li s-a spus când erau copii: Nu o să reuşeşti niciodată, nu ai nici un talent, distrugi tot ce atingi. Aruncă departe aceste dureri din trecut şi începe să funcţionezi folosind punctele tale forte.

Evaluează-ţi punctele slabe

Aşa cum melancolicii perfecţi şi flegmaticii liniştiţi pot avea dificultăţi în legătură cu punctele lor forte, la fel şi sangvinicii populari şi colericii puternici cu greu pot să accepte evaluarea punctelor lor slabe. Unul dintre cele mai mari defecte ale lor este convingerea că nu au nici unul. Indiferent de modelul tău temperamental, gândeşte-te profund şi onest la slăbiciunile tale şi scrie trei dintre ele, cele care au cel mai mult nevoie de îmbunătăţire.

(Dacă eşti cu adevărat nerăbdător să ai o personalitate mai plăcută, cere-le ajutorul celorlalţi.)

Cere părerea celorlalţi

Îndrăzneşte să îi întrebi pe alţii: „Dacă ar fi să îmbunătăţesc un aspect al personalităţii mele, de unde crezi că ar trebui să încep?". Apoi fă cel mai greu lucru pe care a trebuit să-l faci vreodată. Ascultă!

Nu le spune că sunt nebuni. Nu încerca să te aperi spunând: „Păi tu eşti şi mai rău". Orice ţi-ar spune persoana respectivă mulţumeşte-i şi reflectează la cele spuse. Adesea oamenii îmi dau sfaturi pe care nu le-am cerut, îmi strecoară notiţe cu critici constructive.

Deşi nu sunt interesată niciodată de astfel de sugestii, am învăţat să mă gândesc la ele, să extrag adevărul, dacă există, să schimb ce pot şi să arunc restul. De obicei există câteva elemente de adevăr în cele mai puţin pozitive comentarii şi ne maturizăm atunci când acceptăm cu demnitate şi mulţumire acele critici.

Planifică-ţi paşii pentru dezvoltarea personală

Uitându-te la cele trei puncte slabe pe care ai ales să le elimini, notează aici ce ai de făcut ca să schimbi aceste aspecte.

(Să admiţi că ai slăbiciuni este primul pas, dar nu este suficient.)

Ce ai putea să faci pentru a-ţi îmbunătăţi relaţiile cu ceilalţi? Sangvinicii populari pot să-şi muşte limba până când învaţă să vorbească numai pe jumătate cât vorbesc. Melancolicii perfecţi pot să se oprească de fiecare dată când îşi dau seama că sunt negativişti. Colericii puternici pot să se străduiască să asculte şi părerile altora. Flegmaticii liniştiţi pot simula entuziasmul până devine real. Schimbarea doare, dar fără ea nu putem să devenim mai buni.

Solicită ajutorul familiei

Nu există nimic mai atractiv decât un spirit care acceptă să fie educat – unul care solicită corectări şi le acceptă cu mulţumiri. În timp ce o instruiam pe Marita în ale oratoriei am fost încurajată de voinţa ei de a învăţa de la mine şi de lipsa ei de împotrivire. Pot să-i fac sugestii, iar ea îmi şi mulţumeşte, le şi pune în practică. Un spirit educabil este o însuşire rară şi frumoasă.

Dacă ai un astfel de spirit, pasul de a cere corectări din partea familiei va fi uşor; dacă nu, va trebui să te rogi pentru a avea spiritul corespunzător înainte de a cere ajutorul. Trebuie să te gândeşti că familia s-ar putea să nu te ia în serios prima dată. Dacă simţi scepticism din partea familiei, aceasta se întâmplă probabil pentru că ei nu consideră că este o treabă serioasă. Este posibil ca în trecut să fi ridicat ziduri între tine şi ceilalţi, iar ei nu îndrăznesc să fie prea sinceri cu tine.

Dacă eşti un *sangvinic popular*, familia ştie că ai o slabă hotărîre de a te implica într-o acţiune corectivă care va dura mai mult de o zi. Vrei numai să auzi ce este bine şi fugi de probleme sau critici. Familia ta ştie că nu vrei să ai de-a face cu defectele tale şi s-ar putea să-ţi spună: „Este foarte bine aşa cum eşti". Dacă eşti un sangvinic popular tipic, vei spune: „O, bine! Deci nu va trebui să mă mai schimb". Va trebui să arăţi că te dedici cu adevărat perfecţionării înainte de a fi crezut.

Dacă eşti un *melancolic perfect*, ţi-ai manipulat familia cu stările tale aşa de mult timp, încât nu vor îndrăzni să spună ceva negativ

despre tine, de teama de a nu te deprima. Preferă să îţi accepte defectele decât să rişte să-ţi spună despre ele şi să-ţi vadă apoi durerea întipărită pe faţă. Pentru a obţine cooperarea cu ei, va trebui să zâmbeşti în situaţii adverse şi să cânţi în ploaie.

Dacă eşti un *coleric puternic*, probabil că ţi-ai controlat familia cu o mână de fier şi nimeni nu îndrăzneşte să te contrazică, de teama unui acces de furie. Va trebui să îţi prefaţezi întrebările cu: „Promit că nu mă voi supăra dacă îmi spuneţi sincer părerea. Chiar vreau să mă schimb în bine". (Observă privirea şocată şi neîncrezătoare din ochii lor!)

Dacă eşti un *flegmatic liniştit*, vei avea probleme să te decizi asupra cărei slăbiciuni să te concentrezi şi poţi să dai toată lista celor din grup şi să-i laşi *pe ei* să-ţi aleagă defectele. S-ar putea să nu ia prea în serios proiectul tău, pentru că ultimele au fost amânate. Va trebui să te arăţi foarte hotărît pentru a solicita cooperarea.

Încurajează opiniile sincere

Atunci când ne gândim la schimburile reciproce cu alţi oameni, ne dăm seama cât de puţine opinii sincere încurajăm. Ne construim cutiile în jurul nostru, oamenii învaţă cât de aproape de noi pot îndrăzni să vină şi vor colabora cu noi fără sinceritate. Familia ta trebuie să te amuze pentru a menţine pacea? Ştiu colaboratorii tăi cât de mult se pot apropia fără să te enerveze sau indispune? Dacă oamenii trebuie să se poarte cu tine cu mănuşi, poate că este timpul să devii sincer cu ei şi să le permiţi să fie sinceri cu tine.

Foarte multe cupluri ne-au povestit că atunci când s-au aşezat şi au pornit împreună să completeze listele, au avut parte de prima discuţie serioasă în ani de zile. O femeie ne spunea: „Întotdeauna am fost reticenţi unul faţă de celălalt în confruntarea cu anumite probleme, deci amândoi am trăit în spatele unei faţade. Când ne-am aşezat şi am discutat pe marginea listelor, a fost pentru prima dată când ne-am exprimat verbal defectele. Parcă pagina ar fi susţinut conversaţia, aşa

că nu ne-am supărat unul pe celălalt. Studiul temperamentelor ne-a schimbat capacitatea de a comunica deschis şi onest".

Unii oameni îşi construiesc ziduri atât de groase, încât nimeni să nu reuşească să cunoască persoana din interior. Acesta este, de multe ori motivul pentru care procedează aşa. („Dacă ai şti cu adevărat cum arăt în interior, nu ţi-ar mai păsa de mine.") Hai să ne scoatem măştile şi să îndrăznim să ne schimbăm. Nu trebuie să ne înconjurăm de eşecurile noastre din trecut; avem nevoie să păşim pe terenul viitorului potenţial.

„Cel ce iubeşte învăţătura iubeşte ştiinţa,
iar cel ce urăşte certarea este nebun."

Pilde 12:1

CAPITOLUL 14

Contrariile se atrag

Am auzit cu toţii că există o atracţie a contrariilor. Fred şi cu mine suntem un exemplu perfect al acestei afirmaţii, iar în anii în care am lucrat cu temperamentele, rareori am găsit oameni cu acelaşi model de personalitate căsătoriţi unii cu ceilalţi. Atunci când căutăm punctele forte ale indivizilor, este un mare avantaj să găsim reunite trăsăturile opuse. Deoarece sangvinicii populari sunt veseli, ei ridică moralul melancolicului perfect. Deoarece melancolicii perfecţi sunt organizaţi, ei îl fac pe sangvinicul popular să se mobilizeze. Atunci când ne putem uita la căsniciile noastre şi înţelegem că punctele forte ale unui partener se potrivesc cu slăbiciunile celuilalt, putem să fim recunoscători pentru deosebirile dintre noi şi să nu mai încercăm să îl schimbăm pe celălalt.

Relaţia sangvinic popular/melancolic perfect

Înainte de căsătorie, tindem să ne vedem reciproc părţile bune. Cele câteva slăbiciuni de suprafaţă pe care le cunoaştem vor dispărea când acest individ va avea şansa să trăiască lângă cineva aşa de inspirator cum suntem noi. Eu şi Fred am învăţat că această transformare automată nu prea are loc. Când ne-am întâlnit prima oară, Fred a fost atras de personalitatea mea de sangvinic popular. El nu agrea flecăreala de

salon, aşa că a considerat că dacă s-ar căsători cu mine, aş putea susţine aceste conversaţii pentru el – şi am făcut-o! Am putut vedea în Fred profunzimea şi stabilitatea melancolicului perfect. Am ştiut că îmi va putea îndrepta viaţa şi mă va face organizată – şi a făcut-o!

Am fost atraşi de trăsăturile opuse din celălalt şi, deşi nu ştiam asta pe atunci, căutam să completăm piesele lipsă din propriile noastre personalităţi. Din moment ce eram două persoane perfecte care ne îndreptam spre ceea ce în mod normal ar fi trebuit să fie o căsnicie perfectă, niciodată nu am luat în considerare apariţia altor probleme; acest gând plin de speranţă s-a dovedit a fi nerealist.

Să examinăm numai un domeniu în care am avut un conflict imediat: programarea timpului. Înainte de a mă căsători, reuşeam să predau cinci cursuri diferite la liceu în fiecare zi şi să coordonez toate activităţile colectivului de teatru, înainte ca Fred să-şi fi făcut intrarea în scenă. Eu credeam că sunt organizată, dar în momentul în care am mers în Bermude în luna de miere, Fred a început să organizeze timpul, astfel încât să nu ne pierdem vacanţa cu relaxarea. A decis că ar fi productiv să vizităm nişte vechi fortificaţii şi, după ce a citit câteva broşuri despre istoria insulei, a expus modul de acţiune.

Pentru a străbate drumul în mod eficient a închiriat biciclete cu motor. În timp ce el citea instrucţiunile de folosire a bicicletelor, eu am pornit-o pe a mea, fără să ştiu cum să o opresc, şi am izbit-o de un zid de piatră, care a apărut brusc în faţa mea. Proprietarul a alergat ţipând şi m-a găsit prăbuşită lângă bicicleta lui cu roata din faţă încălecată peste cea din spate. Fred a fost umilit să fie văzut lângă cineva aşa de neîndemânatic, care s-a aruncat la drum fără nici un plan. Mi-a dat o lecţie care a început cu fraza pe care mai târziu am ajuns să o urăsc: „Toată lumea ştie că...". După ce m-a făcut să mă simt proast din cauza excursiei mele terminată în zid, a plătit pagubele, m-a ajutat să mă urc pe o altă bicicletă pe care a trebuit să stau aşezată în timp ce el îmi prezenta componentele în termeni suficient de simpli să înţeleagă şi un copil de clasa întâi.

Din acel incident am învăţat că:

Fred era priceput – eu eram neîndemânatică
Fred era autoritar – eu eram lipsită de autoritate
Fred avea dreptate – Eu nu

Nu mi-a plăcut nici una din concluziile acestea, dar am trăit cu amintirea lor timp de cincisprezece ani, până când am învăţat despre temperamente.

Apoi fiecare a învăţat că doar pentru faptul că celălalt e diferit, asta nu înseamnă că *greşeşte*.

Suferinţa are nevoie de companie

Pe drumul de întoarcere din Bermude, pe vaporul *Ocean Monarch*, Fred a avut rău de mare chiar înainte ca vasul să părăsească portul. S-a aşezat în pat şi a gemut: „Aş vrea să mor". Întotdeauna mi-au displăcut oamenii în suferinţă şi de aceea l-am evitat în perioada în care s-a simţit rău. Atunci nici unul din noi nu ştia nimic despre personalităţi. Fred a fost distrus pentru că nu am rămas în cabină, să-i pun comprese reci pe frunte şi să-i fiu alături.

Melancolicilor perfecţi le place să fie compătimiţi, ei înşişi sunt dispuşi să arate compasiune şi presupun că orice persoană decentă ar face la fel.

Pe mine m-a deranjat faptul că Fred îmi distrugea distracţia de pe *Barca Iubirii* şi după câteva cuvinte încurajatoare (ca să-mi liniştesc conştiinţa), am ieşit în căutarea distracţiei. Fred nu şi-a dat seama că sangvinicii populari urăsc boala, evită orice este neplăcut şi au în obiectiv acţiunea şi distracţia.

Program? Care program?

La o săptămână după ce ne-am întors din luna de miere, am mers la un film, iar după ce am ieşit, am sugerat: „Hai să mergem la Howard

Johnson's să luăm o înghețată". Am crezut că venisem cu o idee grozavă, dar Fred m-a contrazis: „Nu este în program".

„Care program?"

„Îmi fac un program în fiecare dimineață la ora șapte. Dacă vrei o înghețată la ora unsprezece noaptea, trebuie să îmi spui dimineața la șapte, ca să o trec în program".

„Nu știam la ora șapte dimineața că o să vreau o înghețată la ora unsprezece noaptea."

Am mers direct acasă și mi-am dat seama că mariajul acesta nu va fi niciodată prea distractiv.

Chiar de la început am avut probleme cu pasta de dinți. Fred considera esențial să rulezi tubul cu grijă, de la capăt. Eu l-am apucat și doar l-am apăsat. El tot îndrepta denivelările pe care le lăsam eu și curăța capacul, dar eu nici măcar nu băgam de seamă ce făcea.

Unul din conflictele de bază într-o căsnicie dintre un sangvinic popular și un melancolic perfect este că sangvinicul popular nu știe că face ceva greșit, iar melancolicul perfect nu vrea să exprime problema cu claritate. El îndreaptă doar stricăciunile în liniște, presupunând că sangvinicul popular va învăța mai devreme sau mai târziu din observare. Dar sangvinicul popular nu pricepe aluzia și cu siguranță nu preia soluția. Când deja crede că trebuie să facă un subiect de discuție, emoțiile melancolicului perfect devin așa de intense, încât se transformă într-o dispută majoră.

Prin înțelegerea personalităților, aceste probleme pot fi evitate. Melancolicul perfect decide dacă este un subiect important sau nu și vorbește despre el înainte de a deveni supărător. Sangvinicul popular încearcă să facă ce este corect, iar melancolicul perfect învață să treacă cu vederea greșelile.

Fred a rezolvat problema cu pasta noastră de dinți cumpărând un tub pentru mine și lăsându-mă să îl strâng cum vreau.

Contrariile *se atrag*, și când ne concentrăm pe punctele forte, acestea se potrivesc bine, dar când nu ne înțelegem personalitățile, avem tendința să ne concentrăm pe punctele slabe și simțim că „cineva diferit de mine" probabil că greșește.

Un cuplu pe care l-am consiliat avea problema tipică a combinației sangvinic popular/melancolic perfect. Chuck era un agent de vânzări de tip „sufletul petrecerii", care are întotdeauna ceva amuzant de spus. Miriam, melancolic perfect, mi-a povestit cum a fost atrasă de Chuck imediat pentru că avea atâta încredere în sine, în timp ce ea era nesigură, se simțea stingherită în mediile sociale și deseori se ferea de mulțime. Ea l-a descris pe Chuck ca fiind agreabil, frumos, încântător, vorbăreț și spiritual; toate acestea erau calități care ei îi lipseau și credea că le va înlocui el.

Atunci când a venit la mine, Miriam era profund deprimată. Își dorise o căsnicie perfectă, dar Chuck nu făcea lucrurile cum ar fi trebuit. De multe ori întârzia la cină, cu care ea era întotdeauna gata la timp, iar ea considera asta ca o insultă personală. Și mai rău, atunci când venea, nici măcar nu sesiza că a întârziat. Ea nu putea să creadă că el nu se uita la ceas așa cum făcea ea, așa că era de părere că întârzia intenționat. Nu a discutat problema cu el, pentru că nu a vrut să creeze disensiuni.

Remarcase cât de dezorganizat era și cât de des își pierdea cheile. A cumpărat un suport de chei și l-a pus lângă ușa din față. L-a așteptat să observe; când el nu a făcut-o, s-a bosumflat, iar el nu a înțeles de ce. Când, în fine, i-a spus că s-a supărat pentru că nu a observat suportul de chei pe care îl cumpărase pentru el, i-a spus că este ridicolă. Ea s-a bosumflat din nou.

După ce a fost la câteva petreceri cu Chuck, și-a dat seama cât de obositor era cu glumele lui. Ei nu îi plăcuse niciodată frivolitatea și cu siguranță nu îi plăcea să asculte iarăși și iarăși aceleași povești răsuflate. Într-o seară, el a povestit o istorie care nu era complet adevărată, iar ea a fost șocată înțelegând că soțul ei era un mincinos. I-a atras atenția că nu a povestit exact adevărul, iar el i-a replicat: „Ce mai contează? Au râs, nu-i așa?".

Am discutat apoi cu Chuck și mi-a spus varianta *lui*. Era un bărbat încântător și fermecător și am înțeles de ce Miriam s-a îndrăgostit de el. Erau incompatibili, ca și alte cupluri, dar el considera că totul ar fi mers bine dacă ea ar face un efort.

„Miriam este o fată dulce, blândă şi timidă, şi iubesc partea aceasta a ei – dar a fost deprimată jumătate din timp de când ne-am căsătorit. Obişnuia să mă considere amuzant – aşa cum crede toată lumea, dar acum mă face mincinos şi vrea ca toate povestirile mele să fie fapte concrete.

Este o gospodină grozavă; de fapt, este aproape de fanatism. Dacă las cana undeva, fulgerător o duce la bucătărie. Ne-am luat mobilă nouă în sufragerie, iar ea a acoperit-o cu huse, să nu se deterioreze. Parcă aş fi într-o morgă.

Dacă ajung acasă cu o întârziere de zece minute, este deprimată. Pare să nu înţeleagă că sunt agent de vânzări şi trebuie să stau până se finalizează afacerea. Parcă m-aş fi căsătorit cu o mamă, iar eu sunt băieţelul cel rău."

Ce este de făcut pentru Chuck şi Miriam? Multe probleme se rezolvă de la sine, o dată ce participanţii pot să privească obiectiv la ei înşişi. Le-am dat celor doi un set din casetele Personalitate Plus şi le-am spus că nu o să-i mai văd până nu vor asculta împreună casetele. Miriam a sunat după o săptămână şi vorbea ca şi cum ar fi fost o altă persoană. „Pot să vin? Am ascultat casetele."

Iată ce mi-a spus:

> Mă simt aşa de prost că n-am putut să-mi dau seama singură de problema noastră. Casetele tale ne-au deschis ochii pentru că acolo era vorba şi despre problemele noastre. Chuck a început să înţeleagă că nu încercam să fiu mama lui; sunt doar un melancolic perfect care vrea ca totul să fie ireproşabil.
>
> Am început să discutăm deschis, pentru prima oară, şi mi-am dat seama că nu i-am spus niciodată ce gândesc cu adevărat. Eu voiam doar ca el să-mi citească gândurile şi atunci când nu a făcut-o, m-am supărat. Am început să analizăm deosebirile dintre noi.
>
> Înainte planificasem cina la ora şase; credeam că este o oră normală. El nu ajungea niciodată acasă înainte de 18:30, iar eu

mă supăram. Am reprogramat cina la ora şapte, şi chiar mai avem câteva minute de relaxare înainte să mâncăm.

Am învăţat că nu câştigi nici un premiu special dacă te aşezi la masă după un program. Chuck foloseşte suportul pentru chei, acum că ştie pentru ce este acolo. Regret timpul pe care l-am petrecut aşteptând să observe fapta mea bună.

Ascultând pe casete sangvinici populari povestind, mi-am dat seama că toţi sunt mai interesaţi de reacţie decât de acurateţea poveştii, am înţeles că el nu minţea şi nu îi păsa nimănui în afară de mine.

Ce mi-a plăcut la el a fost felul în care putea să îi distreze pe toţi şi am tras concluzia că poate să povestească în ce fel vrea. Nu îl voi mai corecta nici dacă va face o declaraţie incendiară, care să declanşeze cel de-al treilea război mondial.

După ce am ascultat casetele, Chuck m-a întrebat dacă am putea să luăm husele de pe mobilă, pentru că se simte acolo ca într-o morgă. Înainte, m-ar fi rănit dacă mi-ar fi criticat munca din gospodărie, dar acum chiar am zâmbit şi l-am ajutat să le dea jos. Dacă se uzează scaunele, peste zece ani cumpărăm altele noi.

Îţi mulţumim pentru că ne-ai convins să ascultăm casetele. Asta mi-a arătat cât de serioasă şi rigidă am devenit şi cât de puţin amuzant a fost pentru Chuck să fie cu mine. Acum putem să discutăm despre diferenţele dintre noi şi să râdem de ele.

Este uimitor cum devin mai buni ceilalţi atunci când le înţelegem personalităţile şi nu încercăm să-i facem să devină ca noi. Ce binecuvântare este atunci când învăţăm să îi acceptăm pe cei diferiţi de noi *exact aşa cum sunt.*

Probabil că aţi mai auzit istorisiri asemănătoare cu aceasta. Viaţa voastră probabil că este de departe mai colorată decât aceasta, şi poate că vă spuneţi în sinea voastră: *Dacă ea crede că acest cuplu are probleme, ar trebui să asculte povestea mea!* Povestea fiecăruia este cea mai rea, pentru că este personală şi omniprezentă, dar înţelegerea

personalităţilor indivizilor poate ajuta la rezolvarea situaţiilor înainte de a le scăpa de sub control.

Relaţia coleric puternic/flegmatic liniştit

Flegmaticilor liniştiţi nu le place să fie presaţi, dar, cu toate acestea, când sunt lăsaţi pe cont propriu, nu se apucă să facă ce au promis. Prietena mea Dotty, coleric puternic, care încearcă să facă totul din mers, l-a lăsat pe soţul ei Lewis, flegmatic liniştit, să ia o decizie importantă. Discutând planurile de vacanţă, el a ales o anumită staţiune. Lewis trebuia să facă rezervările. De fiecare dată când Dotty întreba dacă le-a făcut, el îi spunea că o să le facă la timpul potrivit şi că ar trebui să înceteze să îl mai bată la cap. În ziua în care plecau, Dotty, cu un zâmbet de speranţă, l-a întrebat dulce: „Presupun că ai făcut rezervările". Comentariul său a fost: „Întotdeauna au şi anulări". Ea s-a înfuriat şi au condus în tăcere până la San Diego.

Când au cerut recepţionerului o cameră, acesta a râs: „Vă aşteptaţi să veniţi într-o staţiune de pe litoral în luna august şi să găsiţi o cameră liberă? Cred că glumiţi! Nu este nici un loc liber în toată staţiunea".

„A fost destul de neplăcut", mi-a spus Dotty, „dar atunci când Lewis s-a întors către mine şi mi-a spus: «Trebuia să îmi aminteşti să sun», am crezut că o să-mi pierd minţile, am izbucnit în plâns şi am fugit la maşină unde am lovit cu pumnii în aripă. Mi-am jurat că nu voi mai conta pe el pentru nimic."

În cele din urmă, au găsit o cameră într-un motel vechi alături de un restaurant nonstop. Lewis a adormit imediat pe salteaua plină de cocoloaşe, în timp ce Dotty, furioasă, a stat trează toată noaptea.

Dimineaţa, Lewis a spus: „Poate că nu este cel mai luxos hotel, dar gândeşte-te la banii pe care i-am economisit".

Din păcate, acest scenariu este tipic pentru vacanţa unei soţii coleric puternic care are un soţ flegmatic liniştit. Lui nu îi place să fie presat şi i-o spune şi ei. Ea se abţine şi încearcă să nu îl verifice. El îşi neglijează responsabilităţile şi treaba iese prost. Ea se supără şi ştie că

nu se mai poate încrede în el. Ea preia din nou controlul, iar el spune tuturor că îl ia drept cal de bătaie. Ea arată ca fiind cea cu autoritate, iar el ca un soţ tipic ţinut sub papuc.

Repararea stricăciunilor

Pentru a rezolva aceste tipuri de probleme trebuie întâi să-şi înţeleagă temperamentele conflictuale şi apoi să-şi promită că împreună se vor strădui să elimine neînţelegerile. Indiferent de sexul lor, sangvinicii populari trebuie să se organizeze mai bine, în timp ce melancolicii perfecţi trebuie să înţeleagă cât de greu este asta pentru ei. Melancolicul perfect trebuie să îşi micşoreze standardele şi să nu se simtă deprimat dacă descoperă că este căsătorit cu o persoană imperfectă.

Colericul puternic trebuie să îl lase pe flegmaticul liniştit să ia decizii şi să îşi asume responsabilităţi, iar flegmaticul liniştit să finalizeze acţiunile cât mai bine, astfel încât colericul puternic să nu îşi reia stăpânirea. Flegmaticul liniştit ar trebui să se străduiască să planifice activităţi interesante, iar colericul puternic ar trebui să se oprească din lucru, pentru a se bucura de acestea.

Toate aceste acţiuni necesită efort, dar alternativa este să avem doi oameni căsătoriţi care duc două vieţi separate, până în ziua în care unul din ei se decide să plece.

Există speranţă. Fred şi cu mine am făcut un mare efort pentru a ne salva căsnicia. Eu a trebuit să învăţ să mă organizez, iar el a trebuit să înveţe să se distreze, dar ne-am străduit să facem asta şi am reuşit. Mulţi dintre cei care au venit la seminariile noastre ne-au scris pentru a ne spune cât de mult i-a ajutat cunoaşterea personalităţilor.

> *Personalitatea fuzionează în căsnicie şi „ajungi la o nouă identitate numai când interacţionezi cu o altă persoană.*
>
> *...Dragostea este manifestarea personalităţii în tovărăşia unei alte personalităţi".*
>
> Oswald Chambers

CAPITOLUL **15**

Ce ne deosebeşte de ceilalţi

După ce ne-am înţeles pe noi înşine prin studiul celor patru tipuri de personalităţi, înaintea noastră se deschide o nouă lume a relaţiilor umane pozitive. Putem pune în practică principiile pe care le-am învăţat.

Putem să ştim:

Sangvinicii populari sunt cei mai buni în:

- a trata oamenii cu entuziasm
- exprimarea gândurilor într-un mod captivant
- poziţiile care îi aduc în centrul atenţiei

Melancolicii perfecţi sunt cei mai buni în:

- planificare şi în gândirea profundă
- întocmirea listelor, tabelelor şi graficelor
- analizarea problemelor prea dificile pentru alţii

Colericii puternici sunt cei mai buni în:

- slujbe care cer decizii rapide
- locuri care necesită acţiune şi realizări imediate
- domenii care solicită control puternic şi autoritate

Flegmaticii liniştiţi sunt cei mai buni în:

- poziţii de mediere ce duc la consens
- situaţii care necesită calm
- activităţi de rutină ce pot părea plictisitoare pentru ceilalţi

Pe măsură ce înţelegi principiile personalităţii, poţi să începi să planifici utilizarea acestor cunoştinţe pentru a-ţi îmbunătăţi abilităţile şi pentru a te înţelege cu ceilalţi. Fiecare temperament are stilul propriu de limbaj al corpului, de vorbire şi de comportare socială. Pe măsură ce începem să înţelegem deosebirile dintre personalităţi şi observăm cu atenţie oamenii, vom descoperi că putem adesea recunoaşte modelul de personalitate al unei persoane imediat ce intră în cameră. Nu ar trebui să utilizăm niciodată aceste cunoştinţe pentru a judeca sau a eticheta pe cineva, ci numai pentru a ne îmbunătăţi relaţiile cu alţii şi pentru a le anticipa reacţiile.

Sangvinicul popular

Sangvinicul popular îşi face apariţia la o petrecere pregătit să vorbească şi caută un public. În timp ce vorbeşte zgomotos pentru a atrage atenţia asupra sa, mâinile i se mişcă într-una. Dacă sangvinicul popular trebuie să se aşeze, el se va legăna, îşi va bâţâi piciorul, va bate ritmul cu degetele – orice, numai să nu fie inactiv.

El nu poate să se odihnească liniştit şi relaxat. Este întotdeauna în căutarea următorului ascultător şi te va lăsa în mijlocul celei mai bune povestiri pentru a alerga la un nou prieten care tocmai a intrat. Nici

măcar nu-şi va da seama că a fost nepoliticos, pentru că nu asculta şi nu observase că tu vorbeşti. În timpul unei petreceri, sangvinicul popular se va mişca repede de la un grup la altul, iar zgomotul îl va atrage oriunde ar fi. Femeia sangvinic popular îşi va face intrarea împărţind îmbrăţişări, sărutări, strigăte stridente şi râsete şi, în timp ce vorbeşte, îşi va reţine prin orice mijloace ascultătorii pentru a nu-i lăsa să fugă înainte de poantă. Când vei vedea o persoană zgomotoasă, vorbăreaţă şi exuberantă dând buzna în cameră, probabil că este un sangvinic popular.

Sangvinicul popular foloseşte expresii pline de culoare, fără a avea în mod necesar vreo legătură cu adevărul. Sangvinicul popular crede că pentru a transmite mai departe o poveste mai ştearsă, este logic să o mai aranjeze puţin, astfel încât tu să auzi povestea într-o formă mai bună decât a auzit-o el.

Orice ar spune sangvinicul popular, va fi exagerat şi exuberant şi va trebui să îl asculţi. După ce ai localizat un sangvinic popular, trebuie să iei o decizie rapidă. Dacă vrei să te distrezi, rămâi. Dacă vrei să vorbeşti tu, pleacă repede în altă cameră şi găseşte un flegmatic liniştit sedentar care te va asculta.

Colericul puternic

Colericul puternic, ca şi sangvinicul popular, găseşte că este greu să te relaxezi şi tinde să stea pe marginea scaunului, în aşteptarea acţiunii. Conversaţiile convenţionale sunt de obicei pierdere de vreme pentru colericul puternic, iar dacă discuţia aceea nu este de afaceri sau despre un alt subiect interesant pentru el, preferă să nu vorbească deloc.

Atunci când colericul puternic vede ceva ce îşi doreşte, se străduieşte să ajungă la acel lucru, în loc să îl ceară şi poate, în demersul său, să lovească vaza cu flori din mijlocul mesei.

Colericul puternic ştie totul despre orice subiect şi ar fi bucuros să spună mai mult decât vrei tu să ştii, despre orice. El vorbeşte în ter-

meni autoritari şi tinde să se uite la ceilalţi de parcă ar fi „marionete". Este mai bine să nu îl contrazici dacă vă aflaţi în societate, pentru că îi place să se contrazică şi va dovedi că nu ai dreptate, chiar dacă ai.

Vei găsi că este dificil să scapi de dovezile lui, iar el te poate urma la maşină expunându-ţi logica sa până când tu accepţi, îndatoritor, că negrul este alb. Colericul puternic poate fi auzit spunând lucruri cum ar fi:

„Ţi-am *spus* eu."
„Fii atent, blegule!"
„Nu, absolut."
„Evident."
„Numai un idiot ar spune aşa ceva."
„Ce se întâmplă cu tine?"
„Nu ai învăţat niciodată *nimic*?
„Dacă ai avea măcar jumătate din creier cu tine, ai putea să înţelegi că am dreptate."

După ce ai învăţat să recunoşti un coleric puternic, vei şti cum să te porţi cu el în situaţii sociale. Pune-i întrebări dificile şi arată-i că eşti impresionat de răspunsurile lui. Încuviinţează-i părerile despre adevărurile majore ale vieţii şi îşi va aminti de tine ca de un partener de conversaţie strălucit.

Melancolicul perfect

Spre deosebire de intrarea zgomotoasă, puternică a sangvinicului popular şi a colericului puternic, melancolicul perfect îşi va face apariţia liniştit şi discret. Bărbatul speră că nu îl va observa nimeni, iar femeia melancolic perfect este sigură că are o îmbrăcăminte nepotrivită. Bărbatului melancolic perfect nu îi plac petrecerile sub nici o formă şi chiar îi pare rău că a venit. Melancolicul perfect tinde să stea la marginea grupului, cu mâinile în buzunare şi nu îşi va căuta un scaun, decât dacă i se cere în mod special să stea jos. El nu vrea

niciodată să jignească pe nimeni şi niciodată nu vrea să îi dea gazdei şansa de a spune ceva critic despre el mai târziu. Adesea, auzind unele afirmaţii aruncate de un sangvinic popular, le pune la suflet şi poate să sufere o uşoară depresie şi să refuze să vorbească pentru tot restul serii. Cu prima ocazie îşi va lua soţia şi se va întoarce în siguranţa căminului său, mirându-se de ce a mai plecat de acasă.

Melancolicul perfect consideră foarte dificil să accepte complimente şi de obicei răspunde cu astfel de comentarii:

„Îţi place vechitura asta?"
„Nu mi-a plăcut niciodată cum arată părul meu."
„O, o spui numai aşa, este de-a dreptul înspăimântător."
„Chiar nu sunt deloc bun la asta."

Deoarece melancolicul perfect este pesimist, se subestimează şi tinde să spună:

„Nu sper prea mult de la acest proiect."
„Cu norocul meu, totul va eşua."
„Nu aş putea niciodată să fiu preşedinte."
„Ştiam de la început că toate au fost greşite."
„Probabil că mâncarea n-o să-mi reuşească."
„Nu prea cred că ei mă vor în comisie"
„Ştiam eu că nu m-am îmbrăcat cum trebuie."
„Niciodată nu ştiu ce să spun."
„Mai bine stăteam acasă."

După ce recunoşti un melancolic perfect, ştii că poţi să ai cu el o conversaţie profundă şi plină de semnificaţii, iar el o va aprecia ca fiind serioasă şi sinceră. Melancolicul perfect nu se bucură de comentariile cu voce tare şi nu îi va plăcea dacă atragi atenţia asupra lui. Ar prefera să poarte o singură conversaţie inteligentă toată seara, decât să alerge de la o persoană la alta, aşa cum face sangvinicul popular.•

Flegmaticul liniştit

Flegmaticul liniştit intră lent, zâmbind, amuzat că atât de mulţi oameni au venit la o reuniune atât de neimportantă. Aruncă o privire grupului şi speră că va putea sta treaz. Şi pentru că este convins că n-ar trebui să stai în picioare atunci când poţi să stai jos sau să stai jos atunci când poţi să te întinzi, el se îndreaptă calm către cel mai confortabil scaun pe care îl poate găsi. Se prăbuşeşte între perne şi aproape că se face una cu scaunul, chiar în faţa ochilor tăi.

El nu ia seara prea în serios, se relaxează, cască mult şi poate chiar să moţăie. Dacă flegmaticul liniştit se va implica întâmplător în conversaţia serii, el va arunca de obicei câteva comentarii spirituale la timpul potrivit. Aceste frânturi de umor sec de obicei trec neobservate, pentru că sunt inserate într-o manieră aşa de discretă, încât cineva trebuie, într-adevăr, să fie atent pentru a le prinde valoarea subtilă.

Din moment ce flegmaticul liniştit mai degrabă s-ar relaxa decât să-şi consume energia şi din moment ce nu are nici o cauză importantă pe care să o susţină, tinde să vorbească în clişee care denotă indiferenţa:

„Ce mai contează?"

„Ei bine, aşa se învârteşte roata."

„Acum, să nu ne emoţionăm cu toţii degeaba."

„Tot timpul a fost aşa. De ce ar trebui să începem noi acum să schimbăm lucrurile?"

„De ce atâta deranj?"

„Pare prea multă muncă."

Flegmaticii liniştiţi tind să se adune la petreceri şi să stea liniştiţi. Este confortabil pentru că nu se aşteaptă la nimic unul de la celălalt şi se delectează acceptând statutul celuilalt. Dacă eşti în căutarea unui public sau a cuiva care să nu te contrazică, încearcă un flegmatic liniştit. Îţi va plăcea.

Data viitoare când vei fi la o petrecere, privește în jur și vei vedea o doamnă sangvinic popular agățându-se de fiecare bărbat disponibil și debordând de povestiri adorabile. Observă bărbatul coleric puternic care le spune cu fermitate celorlalți bărbați cum să facă afaceri pentru a fi la fel de plini de succes ca și el. Privește doamna melancolic perfect care stă în mod corect și nesigură, în timp ce bărbații sunt atrași de blândețea și spiritul ei blajin (iar ea speră că ei nu spun lucruri drăguțe doar ca să o facă pe ea fericită). Apoi localizează-l pe flegmaticul liniștit, relaxat lângă televizor, în dormitorul gazdelor, sperând că nu-l va găsi nimeni. Să nu fii mirat dacă îl vei găsi cu ochii pe jumătate închiși spunându-și în sinea sa *Până la urmă, petrecerea asta nu este chiar așa de rea.*

Cunoașterea personalităților poate să ne ajute pe fiecare din noi să acționăm mai bine în situațiile sociale, să conversăm într-o manieră potrivită și plăcută cu ceilalți și să le înțelegem părțile negative și pozitive. De aici înainte te vei distra mai mult, acum că ai învățat să identifici vorbărețul, îndrăznețul, gânditorul și privitorul. Nu-i așa că este minunat că nu suntem toți construiți la fel?

Dă sfat celui înțelept, și el se va face și mai înțelept;
învață pe cel drept, și el își va spori știința lui.

Pilde, 9:9

CAPITOLUL 16

Cum să ne înţelegem cu ceilalţi

Acum, că ne-am analizat propriile puncte forte şi puncte slabe şi am început un program sincer şi riguros de perfecţionare, cum putem să folosim aceste cunoştinţe pentru a ne ajuta să ne înţelegem cu ceilalţi?

Într-o zi, micul Fred mi se plângea de Marita. În felul său melancolic perfect, mi-a spus că era prea gălăgioasă, neserioasă şi dezordonată. „Trebuie să strâng după ea tot timpul şi m-am săturat." M-am întors către el şi i-am spus: „Ştii de ce ţi-a dat-o Dumnezeu pe Marita ca soră? A vrut să îţi dea ani de practică în convieţuirea cu un sangvinic popular, pentru că El ştie că te vei căsători cu o fată exact ca Marita".

„Nu mă voi căsători cu nimeni ca Marita", a declarat el ritos şi a părăsit camera.

Câteva zile mai târziu, când uitasem complet conversaţia, a intrat în bucătărie şi mi-a spus: „Ai dreptate".

Habar nu aveam despre ce era vorba, dar am fost impresionată că îmi dădea dreptate.

„Ai dreptate; probabil mă voi căsători cu cineva ca Marita. Săptămâna asta, la şcoală, am urmărit fetele pe care le plac, şi toate sunt exact ca Marita. Cred că mai degrabă aş învăţa cum să convieţuiesc cu ea."

Nu i-am pomenit incidentul Maritei, şi o săptămână mai târziu ea m-a întrebat: „Fred urmăreşte ceva?".

„De ce?"

„A fost aşa de drăguţ cu mine şi chiar m-a ajutat să car nişte lucruri de la maşină."

I-am explicat: „A fost de acord cu mine că probabil se va căsători cu o fată sangvinic popular şi face practică cu tine".

Când începi să înţelegi diferenţele dintre temperamentele de bază, se înlătură tensiunea din relaţiile umane. Putem privi la ceea ce-i face pe ceilalţi să fie diferiţi într-un fel pozitiv şi nu mai încercăm să îi determinăm pe toţi să fie ca noi.

Personalitatea Sangvinicului Popular

Înţelegeţi dificultatea lui de a finaliza acţiunile începute

Oricât de mult ne-am dori ca un sangvinic popular să se îndrepte, acest gând este neîntemeiat, aşa că ar trebui, pe cât posibil, să fim realişti. Sangvinicilor populari le plac ideile şi proiectele noi, dar nu reuşesc să le ducă la îndeplinire. Această slăbiciune este greu de înţeles, în special de către melancolicii perfecţi, pentru că ei au o aşa de mare de nevoie de a finaliza tot ce încep şi consideră că orice persoană inteligentă ar trebui să simtă la fel.

Copilaşii sangvinici populari au nevoie în permanenţă de supraveghere şi verificare. Sunt distraşi cu uşurinţă, dar au intenţii bune în general, aşa că nu trebuie să renunţi.

Multe mame consideră că este mai uşor să facă singure anumite lucruri; dar această atitudine nu face decât să încurajeze slăbiciunile sangvinicilor populari, iar curând vor învăţa că atunci când fac un lucru de mântuială, nu li se va mai cere a doua oară să îl facă.

Din moment ce adulţii sangvinici populari sunt doar nişte copii mai mari, se aplică aceleaşi principii. Dacă îi supraveghezi pe sangvinicii populari, trebuie să le menţionezi clar instrucţiunile, chiar este bine să foloseşti cuvântul *urgent,* şi apoi să îi urmăreşti cum duc la îndeplinire proiectul, până când poţi să ai încredere că îl vor finaliza. Întotdeauna este cel mai bine să angajezi sangvinici populari în domenii în care strălucesc, şi să-i fereşti de slujbe care cer planificare la fracţiune de secundă.

Înţelegeţi că vorbesc înainte să gândească

Melancolicii perfecţi nu pot înţelege că cineva poate deschide gura fără să ştie ce va spune. Sangvinicii populari deschid gura şi apoi găsesc ceva de spus. Ei nu vor, dar aşa se întâmplă. O doamnă sangvinic popular îmi povestea: „Soţul meu spune că mintea mea este ca un automat cu bile de chewing-gum – toate gândurile sunt colorate, strălucitoare, se rostogolesc peste tot, fără să-şi găsească un loc anume, iar când apeşi un buton, ele îţi cad în mână".

Înţelegeţi că le place varietatea şi flexibilitatea

Sangvinicii populari vor tot timpul să se întâmple ceva nou şi dau randament maxim când atmosfera este veselă. Plasarea lor în activităţi de rutină va duce la scăderea randamentului. O femeie sangvinic popular vrea multe haine, bani, petreceri şi prieteni şi nu trebuie să se dedice laturii banale din viaţă. Bărbatul sangvinic popular tinde să se entuziasmeze de o slujbă nouă şi o face bine până când intră în rutină. Dacă vrei un partener potolit, dependent şi conservator, să nu îţi pui speranţele într-un sangvinic popular. Dacă vrei agitaţie, varietate şi lipsa momentelor plictisitoare, sangvinicul popular este persoana ideală.

Ajutaţi-i să nu încerce să-şi asume responsabilităţi peste puterile lor

Adeseori sangvinicii populari se supraestimează deoarece se entuziasmează la fiecare nouă idee sau proiect şi acceptă să se alăture (sau chiar să fie preşedinte). De asemenea, au dificultăţi în a spune *nu*. Sangvinicii populari sunt bine intenţionaţi, dar renunţă atunci când sunt copleşiţi. Ajută-i să-şi analizeze timpul disponibil şi să accepte numai ceea ce pot face. Partenerii sangvinicilor populari aşteaptă până când apare o cădere nervoasă şi apoi îi determină să renunţe definitiv la orice activitate similară. Încercaţi să trataţi problemele din timp şi raţional, cunoscând nevoia sangvinicilor populari de activităţi în aer liber, dar şi faptul că ei nu pot *refuza*.

Fii impresionat pentru că s-au implicat, felicită-i pentru farmecul lor personal şi ajută-i să renunţe la unele din oportunităţile de a fi în centrul atenţiei, dar nu le tăia *toate* activităţile de exterior.

Nu vă aşteptaţi să-şi amintească de întâlniri sau să ajungă la timp

Deşi am insistat ca sangvinicii populari să-şi organizeze viaţa şi să fie punctuali, totuşi nu contaţi pe asta. Chiar atunci când plănuiesc să ajungă devreme, întotdeauna se întâmplă ceva. Chiar dacă pleacă la timp, trebuie să se întoarcă pentru că au uitat ceva.

Este un miracol că Marita şi Fred au avut în cele din urmă dinţii drepţi, cu toate programările la stomatolog pe care nu le-am respectat. Din fericire, doctorul era retras în „sanctuarul său" – în cabinet – şi era protejat de un grup de tinere asistente, aşa că nu a trebuit niciodată să dau ochii cu el. Sunt sigură că părerea lui despre *mine* este că sunt o biată doamnă, mamă a doisprezece copii, cu un coeficient de inteligenţă scăzut şi fără o agendă.

Încearcă în măsura posibilităţilor; sangvinicii populari nu pot să renunţe la obiceiurile lor dintr-o dată.

Lăudaţi-i pentru tot ceea ce realizează

Din cauză că sangvinicii populari finalizează cu mare greutate un proiect, ei au nevoie să fie lăudaţi în mod constant pentru a-i menţine în formă. Alte temperamente, care nu au nevoie de încurajări atât de frecvente, nu înţeleg că pentru sangvinicul popular complimentele sunt hrana. Nu pot trăi fără ele. Când Fred şi cu mine eram proaspăt căsătoriţi şi curăţam de firimituri sertarul cu tacâmuri, cerşeam o laudă: „Fred, am şters cuţitele din sertar".

„Era şi timpul. Sigur era nevoie să fie curăţate." Cu acest tip de răspuns, am renunţat la curăţarea sertarelor. De când Fred a învăţat cum să se poarte cu mine pentru că a înţeles temperamentul meu, şi-a dat seama ce importante sunt pentru mine încurajările.

Acum, când curăţ sertarul cu cuţite şi îi spun, el aruncă totul şi fuge să îl vadă: „O, ce sertar de cuţite dichisit!". Dacă face asta, s-ar putea ca în altă zi să curăţ un alt sertar.

În cazul copiilor sangvinici populari este mai bine să remarci ce realizări au avut decât să evidenţiezi cât de slab au lucrat. Complimentează câteva lucruri banale astăzi şi s-ar putea să facă mai multe data viitoare.

Amintiţi-vă că sunt persoane condiţionate de împrejurări

Mai mult decât oricare alt temperament, sangvinicii populari sunt influenţaţi de circumstanţe. Emoţiile lor fluctuează în funcţie de ceea ce se întâmplă în jurul lor. Când îţi vei da seama ce repede îşi schimbă dispoziţia, nu vei mai reacţiona atât de puternic la istericalele lor. Din nefericire sangvinicii populari strigă prea des: „Lupul!".

O doamnă mi-a povestit că o dată, apropiindu-se prea mult de arzătorul de gaze, mânecile i-au luat foc. Ea a ţipat la soţul ei, care era în cealaltă cameră: „Ajutor! Ajutor! Am luat foc!", iar el i-a răspuns: „Desigur dragostea mea. Tu eşti întotdeauna înflăcărată!".

Faceţi-le daruri; le plac jucăriile noi

O, ce mult îi place sangvinicului popular să primească daruri! Nu contează cât de grozav este darul; *orice* cadou îl va entuziasma. Fred a învăţat cât de mult îmi plac surprizele şi dacă în drum spre casă cumpără o franzelă, imediat ce ajunge acasă mă strigă şi mi-o oferă ca pe un cadou. Deschid punga şi îi arăt recunoştinţa pentru că şi-a amintit cât de rar aduceam pâine acasă, pe vremea când eram mai dezorganizată. O dată de Paşti, mi-a adus acasă douăzeci de umeraşe de haine, pe care le găsise într-un supermarket la preţ redus. Am fost bucuroasă, pentru că avem un cuier în care nu găseam niciodată un loc unde să agăţ îmbrăcămintea. Acum, pentru că am umeraşe pot să mă uit în dulapuri şi să găsesc repede un loc liber.

Din moment ce sangvinicii populari sunt tot timpul copilăroşi, cu ochii larg deschişi, caută mereu o nouă jucărie care să le lumineze ziua.

Înţelegeţi că se distrează în situaţii care ar fi stânjenitoare pentru alţii

Sangvinicilor populari le place să povestească despre greşelile lor, aşa că ascultă şi nu încerca să le spui cum ar fi putut evita problema. O doamnă mi-a povestit că stătea la un colţ de stradă, în timpul prânzului. Era un ambuteiaj, maşinile erau oprite, iar poliţia nu lăsa pietonii să traverseze strada. Fiind în parte coleric puternic şi nedorind să piardă timp, a decis să îşi facă ordine în geantă. A răsturnat geanta pe capota unei maşini, pe care a observat-o parcată chiar lângă trotuar. În timp ce îşi sorta lucrurile, traficul s-a reluat, iar maşina pe care o folosea drept masă a pornit şi toate lucrurile ei au început să zboare. S-a apucat să ţipe după avutul său şi curând toţi pietonii opreau maşiniile şi îi adunau hârtiuţele, sticluţele, periile, rujurile şi banii. Şi-a recuperat toate lucrurile importante (sau cel

puţin aşa spera ea) şi abia aştepta să-mi povestească istoria, care ar fi fost umilitoare pentru un melancolic perfect.

Înţelegeţi că sunt bine intenţionaţi

Poate cel mai important sfat pentru convieţuirea cu sangvinicii populari este să înţelegi că ei sunt mereu bine intenţionaţi. Mulţi melancolici perfecţi mi-au spus ce reconfortant este pentru ei că sangvinicul popular nu intenţionează să îi acapareze. Sangvinicul popular vrea aşa de mult să fie agreat şi îndrăgit, încât încearcă să fie plăcut şi nu *intenţionează* să producă nimănui necazuri. Când vei accepta acest fapt, vei avea mai puţine conflicte cu sangvinicii populari.

Apreciaţi-le simţul umorului.

Personalitatea melancolicului perfect

Aflaţi că sunt foarte sensibili şi uşor de rănit

Unul dintre cele mai mari beneficii ale studiului personalităţilor este alinarea pe care o simţi atunci când înţelegi de ce alţii acţionează aşa cum o fac. Pentru sangvinicul popular şi colericul puternic, care au tendinţa de a spune direct ce gândesc, este important să ştie că melancolicul perfect este foarte sensibil şi uşor de rănit.

Aceeaşi sensibilitate care conferă melancolicilor perfecţi firea lor bogată, profundă şi sentimentală, dusă la extrem, îi face să sufere. De îndată ce cunoaşteţi o persoană melancolic perfect, fiţi atent la cuvintele şi la tonul folosit şi veţi evita să provocaţi o depresie.

Dacă vezi norul negru venind, scuză-te sincer şi explică-i că ai tendinţa de a vorbi mai repede decât gândeşti.

Înţelegeţi că sunt predispuşi la o atitudine pesimistă

Până când nu îi înţelegi pe melancolicii perfecţi, nu ştii că ei sunt predispuşi la o viziune pesimistă asupra vieţii. Această trăsătură este şi pozitivă, pentru că ei pot să privească înainte şi să vadă probleme pe care celelalte temperamente nu le observă; dar dusă la extrem, ei par să nu aibă nici un moment fericit.

Învăţaţi să învingeţi depresia

Pentru aceia dintre voi care trăiesc cu un melancolic perfect dispus la depresie, sugerez din nou să citiţi cartea mea *Blow Away the Blak Clouds*. Aceasta este o carte practică, despre simptomele depresiei, cu sugestii pentru depăşirea lor. Capitolul „Cum să trăim cu o persoană depresivă" va fi în special de ajutor. Redau aici câteva idei de bază:

1. Recunoaşteţi semnele depresiei:
   Pierderea interesului pentru viaţă
   Sentimente de pesimism şi pierderea speranţei
   Autoizolarea
   Consum alimentar prea mare sau prea mic
   Insomnia sau somnolenţa
   Discuţii despre suicid

2. Înţelegeţi că au nevoie de ajutor. Dacă grija şi sfatul tău sunt respinse, încearcă să convingi persoana deprimată să discute despre problemele ei cu cineva care îi respectă sentimentele.

3. Nu încercați să îl înveseliți. Înainte de a înțelege depresia, tratam tendința lui Fred spre gânduri negre spunând vesel: „Încearcă să-ți uiți problemele și fii fericit ca mine!". De curând am învățat că buna mea dispoziție nu face decât să îl scufunde și mai mult în infernul în care a intrat. Trebuie să coborîm lângă el în groapă și să îi spunem că înțelegem cum se simte (și să nu-l condamnăm) și apoi să urcăm împreună cu el pas cu pas.

4. Să îi încurajăm să își exprime sentimentele. Sangvinicii populari și colericii puternici tratează depresia ca pe ceva ce poate fi oprit la comandă. Răspunsul lor este: „Înveselește-te și uită". Dacă persoana nu reacționează imediat, ei tind să îl lase cu problema nerezolvată. Persoana depresivă are nevoie de timp pentru a-și exterioriza sentimentele, pentru a examina cauza împreună cu cineva și a analiza posibilele soluții.

5. Să nu le spui niciodată că problemele lor sunt banale. Persoana depresivă simte că problema sa, chiar dacă este reală, ar putea fi banală. Devine supărat pe el însuși pentru că are astfel de stări și știe că toată lumea va gândi că grijile lui sunt ridicole. Din cauza acestor sentimente, nu spune nimănui ce îl deranjează. Dacă îl aprobi, în cele din urmă îți va împărtăși gândurile. Imaginează-ți ce se întâmplă cu psihicul său dacă îndrăznește să își exteriorizeze trăirile, iar tu declari: „De ce oare mi se pare că este cel mai prostesc lucru pe care l-am auzit vreodată!".

Complimentați-i sincer și cu dragoste

Deoarece melancolicii perfecți nu sunt siguri de dragostea celorlalți, ei privesc neîncrezători complimentele pe care le primesc. În timp ce sangvinicul popular este așa de însetat de cuvinte frumoase încât va lua o insultă și o va transforma în compliment, melancolicul perfect ia adesea un compliment și îl transformă în insultă!

Un alt motiv pentru care uneori ei sunt neîncrezători, chiar dacă este vorba de un cuvânt frumos, este acela că ei sunt analitici şi suspicioşi, în special faţă de oamenii veseli. Ei simt că trebuie să existe un motiv ascuns în spatele complimentului şi totuşi vor cu adevărat să fie apreciaţi. Acest conflict face dificil pentru oricine să spună un cuvânt pozitiv melancolicului perfect şi să fie corect înţeles. Ştiind acestea, veţi reuşi să oferiţi complimente sincere, neostentative şi pline de dragoste şi să nu fiţi supărat dacă răspunsul este: „De fapt, ce vrei să spui cu asta?".

Acceptaţi că le place câteodată să tacă

Înainte de a mă căsători cu Fred nu am ştiut că poţi să fii şi tăcut şi fericit. Am crezut că faptul de a fi singur zece minute pe zi echivalează cu a fi nepopular. Am studiat emisiunile radio de anunţuri, iar acolo poţi fi *concediat* dacă există cinci secunde de timpi morţi. Am văzut şi viaţa în aceeaşi stare de spirit. Cineva trebuie să vorbească tot timpul, iar timpii morţi sunt echivalentul plictiselii. Imaginaţi-vă uimirea mea când, după ce am vorbit într-una toată luna de miere, Fred a anunţat: „Îmi place cu adevărat viaţa când este linişte".

Vă place liniştea?

Ce gând revoluţionar! Dacă eşti un sangvinic popular, s-ar putea să nu ştii că melancolicilor perfecţi le plac cu *adevărat* timpii morţi. Le place să privească cerul, să respire o briză proaspătă, să mediteze în lumina lunii. Dacă poţi înţelege principiul acesta, vei fi apreciat de sensibilul melancolic perfect.

Încercaţi să faceţi un program rezonabil

Cea mai importantă componentă a vieţii oricărui melancolic perfect este programul său. El are nevoie să ştie unde se duce, când şi de ce. O zi fără scopuri prestabilite este un motiv de revoltă. O dată ce accepţi acest fapt, poţi să îţi îmbunătăţeşti relaţia cu un melancolic perfect, încercând să îţi organizezi viaţa după un program. Nu încerca să îl atragi pe melancolicul perfect la stilul tău hazardat de viaţă. El are dreptate. Toţi ar trebui să ştim încotro mergem.

Înţelegeţi că ordinea este o necesitate

Cea mai rapidă cale de a-i crea o depresie melancolicului perfect este să îi împrăştii lucrurile prin casă şi să nu mai ştie de unde să le ia. Chiar dacă eşti un sangvinic popular, încearcă să stabileşti o oarecare ordine, să strângi lucrurile, în loc să calci pe ele, şi să le aşezi la loc după ce le-ai folosit.

Adeseori melancolicii perfecţi îşi duc dorinţa de perfecţiune la extreme, ca în cazul bărbatului care îi spune miresei sale sangvinic popular: „Dacă nu înveţi să dormi îngrijit, voi lua un pat separat".

Ajutaţi-i să nu devină sclavii familiei

(O notă specială pentru bărbaţi cu soţii cu temperament melancolic perfect!)

Deoarece melancolicii perfecţi sunt perfecţionişti, este dificil pentru ei să accepte munca făcută sub standardele lor. În consecinţă, mama melancolic perfect tinde să facă toată munca şi să devină sclava familiei. Copiii profită de devotamentul mamei pentru curăţenie şi îşi vor îndeplini superficial sarcinile pentru a o determina să spună: „Nu mai vreau să faceţi niciodată nimic în casa asta". Ei vor zâmbi cu

satisfacţie şi se vor duce afară, să se joace, şi niciodată nu îşi vor mai oferi ajutorul în treburile casnice. Dacă despovăraţi copii de sarcinile gospodăreşti, vor învăţa puţine despre gospodărie şi vor avea o viziune distorsionată asupra responsabilităţilor în viaţă. Încurajează-ţi soţia să îi educe pe copii să fie de ajutor, iar ea să-şi micşoreze standardele, oricât de greu i-ar fi.

Fii recunoscător că ai un partener profund, sensibil şi sentimental.

Personalitatea colericului puternic

Recunoaşteţi că sunt născuţi lideri

Primul lucru pe care trebuie să îl înţelegem despre colericii puternici este acela că sunt născuţi lideri, iar firea lor îi îndeamnă către poziţii de control. Nu sunt flegmaticii liniştiţi, care au luat într-o zi decizia să cucerească lumea. Nu sunt melancolicii perfecţi, care au făcut planuri şi s-au hotărît să le folosească într-o acţiune agresivă. Nu sunt sangvinicii populari, care în cele din urmă încep o activitate. Ei sunt oameni care s-au născut cu dorinţa de a îndruma şi cu dragostea pentru conducere. Un copil coleric puternic l-a auzit pe tatăl său, coleric puternic, ţipând la mama lui, flegmatic liniştit. Chiar dacă nu cunoaşte diferenţele dintre personalităţi, el o consolează pe mama care plânge, spunându-i: „Când ţipă la tine, ţipă şi tu la el!". Dacă le înţelegi natura, plină de trăsături pozitive, uneori duse la extrem, nu vei fi surprins sau rănit când vor prelua controlul.

Deoarece colericii puternici sunt aşa de fermi, cei care au de-a face cu ei trebuie să fie la fel de puternici. Ei nu vor să-i forţeze pe ceilalţi; doar văd repede răspunsul logic în anumite situaţii şi presupun că toţi vor să facă ce este corect. Dacă înţelegi modelul lor de gândire, poţi să rămâi ferm, iar ei te vor respecta pentru poziţia ta. Când îi vei permite unui coleric puternic să te domine, va continua să o facă.

Insistaţi pe comunicarea bidirecţională

Caracterul autoritar al colericului puternic face ca partenerului să îi fie greu să impună ceva în activităţile sau planurile din gospodărie. Din cauza acestei probleme, soţul sau soţia colericului puternic trebuie să insiste pe o comunicare bidirecţională. A *insista* este un cuvânt dur, dar este unul necesar în transformarea colericului puternic, pentru că altfel te va ironiza când vei vrea să discuţi anumite probleme şi îţi va da doar răspunsuri.

Uneori le-am sugerat femeilor cu soţi colerici puternici să îi asculte cu bunăvoinţă, să le mulţumească pentru sfat şi să le ceară două-trei minute pentru a aduce propriile argumente. De obicei îţi va acorda atenţie dacă eşti clar şi concis, ferm şi totuşi prietenos.

Aflaţi că nu intenţionează să rănească

Deoarece colericii puternici spun direct ceea ce gândesc, fără grijă pentru sentimentele altcuiva, ei îi rănesc în mod frecvent pe ceilalţi. Dacă ne dăm seama că nu vor să rănească, ci doar vorbesc fără menajamente, vom accepta cu mai multă uşurinţă aceste comentarii şi nu ne vom supăra.

Când o prietenă, coleric puternic, a venit la mine şi mi-a spus: „Îmi place rochia ta şi mi-a plăcut de fiecare dată când ai îmbrăcat-o", nu m-am dus acasă să ard rochia. Ea nu încerca să mă rănească; mi-a spus doar ce îi trecea prin minte.

Nu vă forţaţi norocul

Dacă relaţia ta cu colericul puternic decurge fără probleme, nu căuta ceartă sau nu face ceva care ar putea să dea naştere la o reacţie negativă. Copiii învaţă devreme în viaţă să nu sâcâie un părinte coleric puternic şi să-şi asume riscuri.

Într-o zi vorbeam la telefon cu nepotul meu Jonathan, sangvinic popular, când am auzit agitaţie lângă el.

„Ce se întâmplă, Jonathan?", am întrebat.

„Mama ţipă la Bryan."

„Este supărată tare?"

„Nu pe mine, pe Bryan."

„Ce mai faceţi voi, restul?"

A venit apoi replica înţeleaptă a băieţelului de zece ani:

„Stăm cu toţii aliniaţi şi nu mă gândesc să rup rândurile să văd ce se întâmplă".

Încercaţi să împărţiţi reponsabilităţile

Pentru a nu da de bucluc (şi totuşi să nu renunţi la personalitatea *ta*), trebuie să stabileşti cu colericul puternic ce responsabilităţi doreşte să îşi asume şi ce vei controla tu. Fred şi cu mine ne-am contrazis pentru lucruri simple, cum ar fi unde să agăţăm ustensilele de bucătărie. Am considerat că eu eram responsabilă cu bucătăria şi voiam să le pun unde arătau bine. Fred le voia unde era mai practic. Discutând această problemă minoră, am înţeles că el prepară micul dejun pentru mine în fiecare dimineaţă şi, dacă nu îl las să pună spatula acolo de unde poate să o ia, atunci s-ar putea să renunţe să mai întoarcă ouăle.

Acum, că trebuie să călătoresc aşa de mult, am mai schimbat responsabilităţile asupra cărora căzusem de acord la început. Fred face acum toate cumpărăturile şi are grijă ca frigiderul şi cămara să fie pline, aşa încât atunci când vin acasă să găsesc destulă mâncare. Colericii puternici aleg de obicei cel mai practic plan şi nu le este teamă să muncească, dar dacă îndatoririle nu sunt foarte clar împărţite, ar putea apărea conflicte.

Înţelegeţi că nu arată compasiune

Din moment ce colericul puternic acţionează cu realism şi cu spirit practic, el nu arată compasiune pentru oamenii bolnavi sau slabi, simpatie pentru cei neatrăgători şi nu are timp pentru vizite la spital. Colericul puternic are tendinţa să se uite în partea cealaltă când există nevoi emoţionale care trebuie satisfăcute. Ei nu sunt răi sau cruzi, doar că nu arată bunăvoinţă faţă de cei care suferă. În timp ce colericul puternic ar trebui să-şi propună să simtă mai multă compasiune pentru ceilalţi, tu te vei descurca mai bine cu el dacă nu te aştepţi la miracole.

Un pastor coleric puternic mi-a spus o dată că şi-a înştiinţat enoriaşii că dacă se îmbolnăvesc el le va face doar o vizită la spital şi: „După asta, sunteţi pe cont propriu".

Acceptaţi că au întotdeauna dreptate

Din fragedă copilărie colericii puternici ştiu că au dreptate. Nepotul nostru Bryan, coleric puternic, se juca cu Fred. Bryan avea cam trei ani şi nu respecta regulile. Fred, fiind melancolic perfect, credea că ar trebui ca regulile jocului să fie respectate, chiar şi de copiii mici, aşa că i-a atras atenţia: „Bryan, greşeşti".

Bryan a replicat instantaneu: „Nu greşesc, am dreptate."

Uimitor, dar indivizii colerici puternici sunt cei mai apţi să emită instantaneu judecăţi corecte. Deci, dacă nu eşti sigur pe ce cale să o apuci, urmează personalitatea puternică.

Fii recunoscător; ai un conducător care „are întotdeauna dreptate"!

Personalitatea Flegmaticului liniştit

Daţi-vă seama că au nevoie de o motivaţie directă

Pentru părintele coleric puternic este extrem de dificil să înţeleagă un copil flegmatic liniştit. Deoarece colericul puternic este aşa de motivat şi vede totul în etape, până la obiectiv, nu poate să înţeleagă că un copil are o motivaţie de nivel mai slab şi totuşi nu este bleg. El confundă inteligenţa cu gândirea, ca în cazul lui, şi poate să îl descurajeze pe flegmaticul liniştit, transformându-l într-un ratat.

Un chirurg celebru mi-a povestit despre fiul său „retras, leneş şi fără personalitate". Discutând problema, am putut să înţeleg cum firea impunătoare, vanitoasă a acestui om putea să determine un copil să se retragă în sine şi să pară leneş. Spunea: „Am încercat să îl motivez pe băiat. De fiecare dată când îl văd stând jos îi spun: «Ridică-te, trântorule, şi treci la treabă!»".

Puteţi să vă daţi seama ce mult îl inspiră pe fiu această comandă!

Flegmaticii liniştiţi sunt cei mai maleabili şi agreabili oameni din lume, dar au nevoie de motivaţie pozitivă. Au nevoie de părinţi sau parteneri care să îi încurajeze şi să-i ajute să-şi stabilească scopurile. Atunci când înţelegem temperamentul flegmaticilor liniştiţi, ştim că au nevoie de motivare directă şi, indiferent dacă este vorba de un copil, un partener sau un coleg, putem să le ridicăm moralul, să îi încurajăm şi să îi îndrumăm, în loc să ne uităm la ei de sus, să-i judecăm şi să le distrugem iniţiativele.

Ajutaţi-i să-şi stabilească obiective şi oferiţi-le premii

Când eram la şcoala primară, învăţătoarea ne premia cu steluţe aurii dacă ne făceam corect tema. Îmi plăcea să văd cum se adună steluţele şi am muncit din greu ca să primesc acele recompense.

Deşi am crescut, tot ne mai plac unele premii, iar flegmaticul liniştit cu siguranţă are nevoie de ajutor pentru a-şi stabili obiective şi de recompense care să-i răsplătescă efortul. Copilul flegmatic liniştit va lucra mult mai bine dacă are un tabel cu îndatoriri după care să se verifice. Femeia flegmatic liniştit va fi o gospodină mai bună dacă familia apreciază ce a făcut, iar soţul flegmatic liniştit poate curăţa garajul dacă i s-a promis o plăcintă cu mere la desert.

Flegmaticii liniştiţi sunt capabili să-şi stabilească scopuri, dar firea lor îi împiedică să persevereze pentru realizarea acestora. Pe măsură ce înveţi să trăieşti cu flegmaticii linştiţi, îţi vei da seama cât de multe pot să realizeze dacă la început i-ai ajutat să-şi stabilească obiectivele şi le-ai explicat valoarea realizărilor.

O lumină la capătul unui tunel lung şi întunecat face să merite să fie străbătut.

Nu vă aşteptaţi la entuziasm

Sangvinicii populari şi colericii puternici vor ca alţii să răspundă cu entuziasm la orice subiect abordat de ei şi atunci când flegmaticii liniştiţi nu par interesaţi, suferă sau se supără. Din moment ce înţelegem cu toţii că flegmaticul liniştit nu este un entuziast, acceptăm cu mai multă uşurinţă faptul că cei cu acest temperament nu sar în sus de bucurie pentru idei noi.

Unul din cele mai mari câştiguri ale cunoaşterii temperamentelor este faptul că se elimină tesiunea generată de aşteptările noastre faţă de alţii. Flegmaticul liniştit Joe a început o dimineaţă spunând: „O, aş putea spune că va fi şi astăzi o zi mizerabilă". Carolyn, coleric

puternic, i-a răspuns: „Atunci cred că ar trebui să contezi pe asta. Sunt sigură că nu vei fi dezamăgit".

Gândiţi-vă că amânarea este forma lor de control tăcut

Din moment ce flegmaticii liniştiţi se simt de obicei copleşiţi de partenerii lor colerici puternici, folosesc tergiversarea ca armă de apărare.

Paul îmi mărturisea că obişnuia să tergiverseze lucrurile. „Aşteptam până în ultimul moment, apoi mă grăbeam să termin". Soţia sa, Jean, coleric puternic, l-a contrazis: „Este adevărat că aştepţi până în ultimul moment, dar niciodată nu te-ai grăbit să termini ceva în viaţa ta!". Chiar în faţa mea s-au apucat să discute cu vehemenţă despre beciul plin de vechituri care aşteptau să fie puse pe rafturi, despre acoperişul piscinei care nu fusese nici măcar scos din ambalaj şi despre arbuştii care s-au uscat în garaj fără să vadă vreodată lumina zilei. Şi cum Jean începea să se înfurie, Paul a calmat-o în zeflemea: „Nu mă cicăli, că nu mai fac nimic niciodată".

Forţaţi-i să ia decizii

Flegmaticii liniştiţi sunt în stare să ia decizii, dar adesea aleg calea minimei rezistenţe, lăsându-i pe alţii să aleagă ce să facă şi unde să facă. Din moment ce au tendinţa să evite orice ar duce la controverse, preferă să nu se amestece. În relaţiile sociale, această abordare moderată este inofensivă – de fapt, adeseori este binevenită. Oricum, este important că în problemele cotidiene flegmaticul liniştit ia cel puţin o parte din decizii.

În ceea ce îi priveşte pe copii, nu acceptaţi obişnuita remarcă domoală de gen: „Nu îmi pasă", ci forţaţi-i să privească ambele feţe ale unei probleme şi apoi să ia o decizie, chiar dacă *nu le pasă*. Explicaţi-

le cât de important va fi pentru ei mai târziu, în viață, să fie capabili să evalueze clar și să ia o decizie.

În ceea ce privește relația soț-soție, flegmaticul liniștit trebuie obligat măcar să participe la o discuție de familie și să ajute la rezolvare unor situații. Dacă sunteți o persoană încăpățânată, trebuie să îi dați flegmaticului liniștit zone pe care să le controleze în totalitate, fără să mai interveniți. Deseori, motivul pentru care flegmaticii liniștiți nu vor lua o decizie este pentru că știu că cealaltă persoană oricum va face cum crede de cuviință. Pentru a-i dezvolta abilitatea de a lua decizii, trebuie să îi lași celeilalte persoane controlul și apoi să accepți consecințele. Este foarte dificil pentru colericul puternic să facă așa ceva, pentru că el va vedea instantaneu ce nu este în regulă și va dori să intervină și să îndrepte situația. După ce salvează situația de câteva ori, partenerul va renunța și se va retrage de la conducerea familiei.

Nu dați toată vina pe ei

Deoarece flegmaticii liniștiți sunt așa de tăcuți și își acceptă statutul, ei sunt ținte ușoare pentru alte temperamente mai îndrăzneațe, care vor să arunce vina asupra altcuiva. Am observat adesea situații în care colericul puternic a luat o decizie în grabă, rezultatele au fost dezastruoase, după care a dat vina pe flegmaticul liniștit, disponibil. Verificați-vă în situații de acest fel și vedeți dacă îi învinovățiți pe alții pentru greșelile voastre.

O doamnă flegmatic liniștit mi-a spus că soțul ei alesese un anumit câine și apoi, de fiecare dată când câinele greșea cu ceva, toată vina era aruncată asupra ei. Chiar dacă flegmaticii liniștiți pot să accepte ce li se pune în cârcă, această tactică le scade stima de sine, îi determină să renunțe la relația cu tine, și îi îndepărtează de orice altă responsabilitate pe viitor.

Dacă folosești astăzi flegmaticul liniștit pe post de coș de gunoi, s-ar putea ca mâine să ai alături un gunoi.

Încurajați-i să accepte responsabilități

Sangvinicii populari ar trebui să se ferească să accepte prea multe preşedinţii, deoarece se supraestimează, iar colericii puternici trebuie să se abţină să mai coordoneze tot ce le trece prin mână. Flegmaticii liniştiţi evită oricum *orice* responsabilitate, chiar dacă au abilităţi administrative şi se înţeleg bine cu toată lumea. Datorită talentului lor de conducători concilianţi, ar trebui să fie încurajaţi să îşi asume responsabilităţi. Sunt excelenţi în posturi de conducere şi totuşi tind să refuze promovările, pentru că au fost făcuţi de către alţii să se simtă necorespunzători. Şi nu vor să tragă ei ponoasele.

Nu acceptaţi primul *refuz*, ci continuaţi să le arătaţi încrederea pe care o aveţi în abilităţile lor de conducere. Ce alt director mai bun, preşedinte sau rege ai putea să ai decât omul cu care te poţi înţelege uşor – care nu ia decizii pripite şi care efectiv poate media problemele de personalitate?

Apreciaţi caracterul lor echilibrat.

Vreţi să vă înţelegeţi bine cu ceilalţi? Nimic nu are mai mult succes decât bunătatea.

Cuvintele blânde sunt ca mierea – te bucură şi te vindecă.

Pilde 16:24

PARTEA A CINCEA

Puterea personalităţii

O sursă de energie pentru potenţialul nostru

CAPITOLUL 17

Personalitate plus putere produce persoane pozitive

La începutul acestei cărţi ne întrebam de ce multe cursuri de automotivare par să nu dea rezultate; de ce schimbările nu sunt definitive. Primul răspuns la această problemă este că cele mai multe din aceste programe nu iau în considerare deosebirile temperamentale. Există tendinţa să fie predate de colerici puternici pentru colerici puternici.

Acum, că înţelegem temperamentele, ştim cât le place colericilor puternici să conducă şi ştim cât de repede pun stăpânire pe noi scopuri şi planuri şi se străduiesc în continuare pentru a-şi dovedi că pot să realizeze un anumit scop.

Ei sunt motivaţi instantaneu pentru acţiune atât timp cât văd unele beneficii pentru ei. Combinaţia coleric puternic/melancolic perfect va reuşi să stabilească scopul şi să schiţeze câţiva paşi specifici pentru realizare, dar ce se va întâmpla cu celelalte temperamente când li se prezintă tema de lucru?

Sangvinicul popular se entuziasmează de posibilitatea de a-şi face viaţa mai interesantă. El are viziuni de măreţie şi doreşte sincer să se dezvolte, dar pare că nu găseşte niciodată timp pentru a începe, iar când îl găseşte, şi-a pierdut notiţele despre tema de lucru.

Melancolicul perfect care are şi trăsături de flegmatic liniştit va lua notiţe şi va analiza tot ce i se oferă. El poate studia conceptele şi evalua recompensele. Poate să extragă unele părţi practice ale programului, dar confruntat cu o revizuire majoră, se va simţi deprimat.

Flegmaticul liniştit, dacă vede câţiva paşi liniştiţi care pot fi utili, poate să se orienteze într-o direcţie pozitivă, dar sunt şanse ca întreg seminarul să fie copleşitor şi " să aibă prea mult de lucru."

Eliberaţi de remuşcări

Predând despre temperamente de-a lungul anilor, am văzut mulţi oameni eliberaţi de remuşcări atunci când şi-au dat seama de ce nu reacţionau în aşa-zisul mod normal la materialele motivaţionale. Sangvinicul popular are nevoie să se organizeze, dar nu să se simtă vinovat atunci când nu poate să-şi clasifice toată viaţa în dosare. Melancolicul perfect are nevoie să se relaxeze şi să fie mai agreabil, dar nu să se simtă vinovat atunci când nu se transformă peste noapte într-un actor de comedie. Flegmaticul liniştit ar trebui să-şi întărească motivaţia şi să se mobilizeze, dar să nu se simtă vinovat atunci când nu simte un entuziasm debordant. Colericul puternic va accepta ce este profitabil şi va arunca restul fără remuşcări, dar ar trebui să-şi dea seama de diferenţele temperamentale şi să nu îi desconsidere pe cei care nu i se subordonează şi nu îl acceptă ca lider.

Al doilea motiv pentru care nu obţinem rezultate de durată este că nu avem în noi puterea de a induce transformări supranaturale. Avem nevoie de energie *spirituală* şi, cu toate acestea, mulţi dintre noi nu ştim unde să o găsim. Putem să murmurăm mantre, să punem iconiţe pe tabloul de bord al automobilului, să facem donaţii pentru handicapaţi, să facem excursii în Himalaya, dar nu ne vom simţi diferiţi în lăuntrul nostru.

Găsiţi energia spirituală

Eu şi soţul meu, după ce am pierdut doi copii din cauza unor comoţii cerebrale, căutam ceva. Acumulam la suprafaţă, dar suferam în interior. Am început să căutăm răspunsuri pentru viaţă. Fred a mers la bibliotecă şi a împrumutat cărţi de religie şi am încercat să găsim un cult potrivit. Atunci nu ştiam că religia şi cultele nu-ţi pot schimba destinul. Cu recunoştinţă, timp de un an, în locuri diferite şi la date diferite, fiecare din noi s-a rugat lui Iisus Hristos să grăbească schimbarea. „Şi celor câţi l-au primit, care cred în numele Lui, le-a dat putere ca să se facă fii ai lui Dumnezeu" (Ioan 1:12)

Avem nevoie de *putere*, *credem* în Domnul Iisus, îl *primim* pe El în inimile noastre. În romani (12:1 şi 2) am găsit îndemnurile:

> ...să înfăţişaţi trupurile voaste ca pe o jertfă vie, sfântă, bine plăcută lui Dumnezeu, ca închinarea voastră cea duhovnicească.
>
> Şi să nu vă potriviţi cu acest veac, ci să vă schimbaţi prin înnoirea minţii, ca să deosebiţi care este voia lui Dumnezeu, ce este bun şi plăcut şi desăvârşit.

Înfăţişaţi-vă trupurile

Întreaga fiinţă, timpul, mintea, sufletul, temperamentul, puterile şi slăbiciunile. Spune: „Iată-le, Doamne; sunt toate ale tale. Fă cu mine ce vrei."

Să nu vă potriviţi cu acest veac

Nu lăsa ochii mei să cadă asupra plăcerilor lumeşti. Fă-mă să văd cât sunt de trecătoare avuţiile şi faima.

Să vă schimbaţi prin înnoirea minţii

Aici este speranţa. Este posibil ca Domnul să mă transforme în viaţă, să mă lumineze şi să-mi împrospăteze mintea. *Apoi* (un cuvânt de legătură) – *apoi*, după ce mi-am înfăţişat viaţa Domnului, mi-am mutat ţelul de la trup la spirit; i-am permis Domnului să-mi înnoiască mintea obosită – *atunci tu poţi să cunoşti*.... Ce puternic este cuvântul *a cunoaşte*. În viaţă nu sunt multe lucrurile de care putem fi siguri. *A ghici* sau *a spera*, dar *a şti*? Da. „Atunci veţi şti ca să deosebiţi care este voia lui Dumnezeu, ce este bun şi plăcut şi desăvârşit". "Vrei să spui că eu pot cunoaşte ce vrea Dumnezeu pentru viaţa mea?"

Da, poţi cunoaşte voia perfectă a Domnului. Fred şi cu mine am început să studiem *Biblia* şi personalităţile concomitent şi am fost uimiţi de cât de bine se potrivesc cele două. În timp ce începeam să ne studiem propriile personalităţi, în loc să încercăm să ne cizelăm unul pe celălalt (aşa cum încercasem să facem timp de 15 ani), am găsit *Scriptura* să ne încurajeze. Nicăieri în *Biblie* nu scria că eram responsabilă de comportamentul lui Fred sau că el era judecătorul acţiunilor mele. În loc de asta am găsit îndemnul de a ne examina pe noi înşine, nu pe alţii

Galateni 6:4	Iar fapta Lui însuşi să şi-o cerceteze fiecare...
I Corinteni 11:28	Să se cerceteze însă omul pe sine...
II Corinteni 13:5	Cercetaţi-vă pe voi înşivă dacă sunteţi în credinţă...
Psalmi 26:1, 2	Domnul este luminarea mea şi mântuirea mea; de cine mă voi teme? Domnul este apărătorul vieţii mele; de cine mă voi înfricoşa?
Psalmi 139:23, 24	Cercetează-mă, Doamne, şi cunoaşte inima mea; încearcă-mă şi cunoaşte cărările mele Şi vezi de este calea fărădelegii în mine şi mă îndreptează pe calea cea veşnică.

Am început să ne cercetăm inimile şi să ne analizăm, folosind ca metodă de studiu teoria temperamentelor. Pe măsură ce am adus cupluri în casa noastră şi am împărtăşit din puţinul pe care îl ştiam, am văzut schimbările în noi şi în alţii.

Unicitatea noastră

Am învăţat că Dumnezeu nu ne face pe toţi la fel. Fiecare din noi este unic. Pavel ne spune că ar trebui să ne examinăm pe noi şi să aflăm ce daruri ne-a dat Dumnezeu şi ce slăbiciuni vrea el să eliminăm prin voinţa noastră şi puterea Lui. Pavel ne compară cu un corp în care Hristos este capul, iar noi suntem părţile trupului:

> ...să creştem întru toate pentru El, care este capul – Hristos. Din El tot trupul bine alcătuit şi bine încheiat, prin toate legăturile care îi dau tărie, îşi săvârşeşte creşterea, potrivit lucrării măsurate fiecăruia din mădulare, şi să zideşte întru dragoste. (Efeseni, 4:15,16)

Dumnezeu ne-a făcut pe toţi diferiţi, ca să ne putem îndeplini misiunile. Ne-a făcut pe unii să fim *picioare* – să ne mişcăm, să administrăm, să realizăm, aşa cum face colericul puternic. Ne-a făcut pe unii dintre noi să fim *minţi* – pentru a gândi profund, pentru a simţi, pentru a scrie, aşa cum este melancolicul perfect. Ne-a făcut pe unii din noi să fim *mâini* – să servim, să netezim, să alinăm, ca flegmaticul liniştit. El ne-a făcut pe unii din noi să fim *guri* – să vorbim, să-i învăţăm pe alţii, să încurajăm, ca sangvinicul popular.

> ...acum Dumnezeu a pus mădularele, pe fiecare din ele, în trup, cum a voit. (I Corinteni 12:18)

Dumnezeu ar fi putut să ne facă pe toţi sangvinici populari. Ne-am fi distrat foarte bine, dar am fi avut puţine realizări. Ar fi putut să ne facă pe toţi melancolici perfecţi. Am fi fost organizaţi şi planificaţi,

dar trişti. Ar fi putut să ne facă pe toţi colerici puternici. Am fi fost toţi pregătiţi să conducem, dar prea nerăbdători şi nimeni nu ne-r fi putut urma. Ar fi putut să ne facă pe toţi flegmatici liniştiţi. Am fi avut o lume liniştită, dar nu prea mult entuziasm pentru viaţă.

Avem nevoie de fiecare temperament pentru ca întregul organism să funcţioneze. Fiecare parte ar trebui să-şi îndeplinească misiunea, să-şi unească forţele şi să producă rezultate armonioase.

Părţile trupului nu sunt suficiente

Ce se întâmplă dacă avem toate aceste părţi ale trupului – fiecare îndeplinindu-şi misiunea – dar Hristos nu are controlul? Ce se întâmplă dacă sangvinicul popular vorbeşte, melancolicul perfect gândeşte, colericul puternic acţionează şi flegmaticul liniştit meditează, dar nici unul nu are adâncime spirituală? Nu va exista o unitate a scopului. Nu va exista o coordonare a rezultatelor. Avem nevoie de Hristos în vieţile noastre pentru ca părţile trupului să funcţioneze normal.

Personal am învăţat acest principiu prin experienţa cu cei doi fii ai mei care au suferit comoţii cerebrale. Amândoi erau frumoşi. Aveau ochi albaştri, părul blond, nas cârn şi gropiţe. Aveau mâini normale şi picioare care se mişcau, dar nu aveau creier normal. Aveau toate părţile componente, dar nu exista controlul central. Copiii aveau ochi, dar nu puteau să vadă; urechi, dar nu puteau să audă; mâini, dar nu puteau să ţină nimic în ele; picioare, dar nu puteau să meargă. Arătau bine în exterior, dar fără creier, nimic nu mergea.Mulţi dintre noi sunt ca băieţii mei – arătăm normal în exterior, dar fără Hristos în mintea noastră, nimic nu merge. Pavel a spus: „Ca să-L cunosc pe El şi puterea învierii Lui şi să fiu primit părtaş la patimile Lui, făcându-mă asemenea cu El în moartea Lui“ (Filipeni 3:10).

Prietenul tău cel mai bun

Ai avut vreodată un prieten pe care l-ai iubit aşa de mult încât ai dorit să fii cu el tot timpul şi să-l cunoşti mai bine în fiecare zi? Prezenţa sa ţi-a luminat viaţa şi te-ai simţit plin de energie doar stându-i aproape? Ţi-a păsat aşa de mult de el încât să vrei să-i porţi povara şi să îi fii aproape la necazuri? L-ai observat îndeaproape şi l-ai urmat atât de mult încât ai devenit aproape ca el? Iisus vrea o astfel de relaţie cu tine. El vrea ca tu să-L cunoşti mai bine, să-I citeşti cuvintele şi să-I vorbeşti; El vrea ca tu să-I simţi puterea în viaţa ta, ca să-ţi elimini slăbiciunile. El vrea să îţi dai seama că şi El a suferit, ca şi tine, şi vrea să petreceţi împreună atât de mult timp, încât să devii ca El.

Dacă ai vrea să devii ca El, ar trebui să îţi propui amplificarea puterilor şi eliminarea slăbiciunilor, pentru că Isus a avut ce a fost mai bun de la fiecare temperament. A avut darul de povestitor al sangvinicului popular, profunzimea şi sensibilitatea melancolicului perfect, abilităţile administrative ale colericului puternic şi firea calmă a flegmaticului liniştit.

Iisus trăieşte astăzi în inimile tuturor credincioşilor, iar când încerci să devii mai bun, asigură-te că eşti conectat la sursa *Puterii* pentru a-l face posibil. „Mari lucruri a făcut Domnul cu noi: ne-a umplut de bucurie" (Psalmi 125:3).

Personalitate plus putere produce persoane pozitive

Definirea termenilor din testul pentru determinarea profilului de personalitate

Adaptat după *Personality Patterns* de Lana Bateman, publicat de Huntington House, Inc., Lafayette, LA.

Puncte forte

1

Cutezător. Cel care ia iniţiative îndrăzneţe cu hotărârea de a le coordona.

Adaptabil. Se acomodează uşor şi se simte confortabil în orice situaţie.

Animat. Plin de viaţă, cu gesturi vii ale mâinilor şi mimică expresivă a feţei.

Analitic. Îi place să examineze componentele unui întreg pentru a vedea relaţiile logice şi adecvate.

2

Perseverent. Urmăreşte un proiect până la finalizarea lui înainte de a începe altul.

Voios. Plin de bună dispoziţie şi umor.

Răzbătător. Convinge mai degrabă prin logică şi fapte decât prin farmec şi putere.

Paşnic. Pare netulburat şi liniştit şi evită orice conflict.

3

Docil. Acceptă cu uşurinţă punctul de vedere sau dorinţa altcuiva, fără să simtă nevoia de a-şi susţine opinia.

Altruist. Renunţă din proprie iniţiativă la interesele sale de dragul celorlalţi sau pentru a veni în întâmpinarea acestora.

Sociabil. Cel care vede în prezenţa altora mai degrabă o ocazie de a fi prietenos şi amuzant decât o provocare sau o oportunitate de afaceri.

Dârz. Cel care este hotărât să-şi urmeze propria cale.

4

Amabil. Îl interesează nevoile şi sentimentele celorlalţi.

Autocontrolat. Are trăiri emoţionale, dar rareori le afişează.

Combatant. Transformă toate situaţiile, întâmplările sau jocurile într-un concurs şi întotdeauna joacă pentru a câştiga.

Convingător. Poate să te câştige pentru orice cauză prin farmecul total al personalităţii sale.

5

Stimulator. Revigorează şi impulsionează sau îi face pe ceilalţi să se simtă bine.

Respectuos. Îi tratează pe ceilalţi cu respect, onestitate şi consideraţie.

Rezervat. Autorestrictiv în exprimarea emoţiei sau a entuziasmului.

Capabil. Apt să acţioneze repede şi eficient în orice situaţie.

6

Nepretenţios. O persoană care acceptă cu uşurinţă orice împrejurare sau situaţie.

Sensibil. Se interesează cu intensitate de ceilalţi şi de ce se întâmplă.

Sigur pe sine. O persoană sigură care are încredere deplină în propriile capacităţi, judecăţi şi resurse.

Vivace. Plin de viaţă şi de emoţie.

7

Prevăzător. Preferă să realizeze cu anticipaţie un plan detaliat pentru îndeplinirea unui proiect sau obiectiv şi se implică mai degrabă în stadiile de planificare şi finalizare decât în cele de execuţie.

Răbdător. Neafectat de tergiversări, rămâne calm şi tolerant.

Pozitiv. Este convins că va finaliza orice acţiune dacă depinde numai de el.

Iniţiator. Prin farmecul propriei personalităţi îi îndeamnă sau îi constrânge pe ceilalţi să i se alăture, să participe sau să investească.

8

Ferm. Încrezător, rareori ezită sau oscilează.

Spontan. Preferă ca totul în viaţă să fie activitate impetuoasă, nepremeditată, nerestricţionată de planuri.

Organizat. Trăieşte şi acţionează conform unui plan zilnic; nu îi place ca planul său să fie perturbat.

Timid. Liniştit, nu provoacă prea uşor o conversaţie.

9

Ordonat. O persoană care îşi aranjează sistematic lucrurile.

Flexibil. Se acomodează uşor şi este gata rapid să procedeze într-un alt mod.

Sincer. Vorbeşte direct şi fără rezerve.

Optimist. Întotdeauna bine dispus; se autoconvinge şi îi convinge şi pe ceilalţi că totul se va rezolva cu bine.

10

Prietenos. Mai degrabă reacţionează decât iniţiază, rareori începe o conversaţie.

Statornic. De nădejde, credincios, devotat şi încrezător, uneori fără motive evidente.

Amuzant. Are un simţ al umorului efervescent, care poate transforma orice povestire într-o schiţă umoristică.

Puternic. O personalitate care comandă şi căreia ceilalţi ezită să i se împotrivească.

11

Temerar. Doritor să îşi asume riscurile; fără teamă, cutezător.

Încântător. O persoană cu care este amuzant să fii.

Diplomat. Se comportă cu oamenii plin de tact, sensibilitate şi răbdare.

Meticulos. Face totul în ordinea corectă, amintindu-şi clar tot ce s-a întâmplat.

12

Vesel. Permanent în stare de spirit bună, inducând şi altora fericire.

Consecvent. Este stabil emoţional, reacţionând aşa cum este de aşteptat.

Cultivat. Persoană ale cărei interese implică şi ocupaţii intelectuale şi artistice, cum ar fi teatrul, concertele, baletul.

Încrezător. Sigur pe sine şi convins de propriile aptitudini şi de succesul său.

13

Idealist. Vede lucrurile în forma lor perfectă şi simte nevoia de a se ridica el însuşi la acel standard.

Independent. Se bizuie pe propriile sale forţe, este autonom, are încredere în sine şi pare să aibă puţină nevoie de ajutor.

Inofensiv. O persoană care nici nu spune, nici nu provoacă vreodată ceva neplăcut sau nedorit.

Antrenant. Îi încurajează pe ceilalţi să muncească, să i se alăture sau să se implice şi face ca totul să fie distractiv.

14

Expansiv. Îşi exprimă emoţia deschis, în special afecţiunea, şi nu ezită să îi atingă pe ceilalţi în timp ce le vorbeşte.

Decis. O persoană cu abilitatea de a lua rapid şi definitiv o hotărâre.

Spiritual. Etalează un umor sec, care poate fi sarcastic.

Profund. Intens şi adesea introspectiv, îi displac conversaţia şi lucrurile superficiale.

15

Pacificator. Adesea se regăseşte în rolul de a aplana divergenţele pentru a evita un conflict.

Iubitor de muzică. Cântă sau are o profundă apreciere pentru muzică; este implicat în muzică mai degrabă ca formă a artei decât ca distracţie oferită de un spectacol.

Activ. Simte nevoia de a fi permanent productiv; este un conducător pe care ceilalţi îl urmează şi găseşte că este dificil să stea liniştit.

Ataşabil. Îi plac petrecerile şi abia aşteaptă să cunoască fiecare invitat; bineînţeles că toţi îi devin prieteni încă din primul moment.

16

Manierat. O persoană politicoasă care îşi aminteşte ocaziile speciale şi face cu promptitudine gesturi amabile.

Tenace. Este ferm, îndărătnic şi nu se lasă până când obiectivul nu este realizat.

Volubil. Vorbeşte în permanenţă, spune în general povestiri caraghioase şi îi distrează pe cei din jur, simte nevoia de a umple tăcerea pentru a-i face pe ceilalţi să se simtă bine.

Tolerant. Acceptă cu uşurinţă gândurile şi modul de a fi al celorlalţi, fără să simtă nevoia de a li se împotrivi sau de a schimba ceva.

17

Bun ascultător. Pare întotdeauna doritor să asculte ce ai de spus.

Loial. Credincios unei persoane, unui ideal sau unui loc de muncă, uneori fără motiv.

Lider. Un conducător înnăscut căruia îi place să se afle la „cârmă" şi adesea consideră greu de crezut că altcineva poate face treaba la fel de bine.

Energic. Plin de viaţă, viguros, energic.

18

Mulţumit. Satisfăcut cu uşurinţă de ceea ce are, rareori invidios.

Conducător. Are capacitatea de a conduce şi se aşteaptă ca oamenii să îl urmeze.

Riguros. Îşi organizează viaţa şi sarcinile şi rezolvarea problemelor făcând liste, scheme sau grafice.

Agreabil. Simpatic, adorabil, centrul atenţiei.

19

Perfecţionist. Stabileşte standarde înalte pentru el şi adesea pentru alţii, dorind ca totul să fie în ordine în orice moment.

Plăcut. Agreabil; conversaţia cu el este o plăcere.

Productiv. Trebuie în permanenţă să lucreze sau să realizeze; adesea găseşte că este foarte dificil să se odihnească.

Popular. Este sufletul petrecerii şi de aceea este foarte dorit ca gazdă a petrecerii.

20

Entuziast. O personalitate spumoasă, plină de viaţă, de energie.

Îndrăzneţ. Fără frică, cutezător, fără teamă de risc.

Decent. Urmăreşte constant să facă totul în modul cel mai cuviincios.

Echilibrat. Stabil, moderat, nu îi plac extremele.

Puncte slabe

21

Inexpresiv. O persoană a cărei faţă nu îi trădează emoţiile.

Sfios. Se sfieşte să atragă atenţia, ca rezultat al complexelor de care suferă.

Obraznic. Bătător la ochi, strident, intervine necuviincios, prea zgomotos.

Despotic. Comandă, domină, uneori exercitându-şi puterea într-un mod exagerat pentru relaţiile între adulţi.

22

Indisciplinat. O persoană la care dezordinea pune stăpânire pe orice aspect al vieţii.

Nepăsător. Găseşte dificil să se raporteze la problemele sau durerile altora.

Apatic. Tinde să nu se entuziasmeze, adesea simţind că oricum nu poate ieşi nimic bun.

Neînduplecat. Cel care are dificultăţi în a ierta sau a uita o nedreptate care i s-a făcut, capabil să poarte ranchiună.

23

Reticent. Nu doreşte implicarea sau luptă împotriva acesteia, în special în situaţii dificile.

Ranchiunos. Adeseori nutreşte sentimente negative ca rezultat al unor ofense reale sau imaginare pe care nu le uită.

Potrivnic. Se împotriveşte, acţionează împotrivă sau ezită să accepte orice altă cale, cu excepţia celei proprii.

Obositor. Repovesteşte istorii şi incidente pentru a amuza, fără să realizeze că deja a mai spus povestea de câteva ori; în permanenţă simte nevoia să spună ceva.

24

Scabros. Insistent asupra unor probleme sau aspecte neînsemnate, accentuând detaliile triviale.

Fricos. Deseori încearcă sentimente de profundă îngrijorare, neîncredere sau anxietate.

Neatent. Lipsă a memoriei, care de obicei este legată de o lipsă de disciplină şi o lipsă de interes pentru înregistrarea mintală a lucrurilor care nu sunt distractive.

Franc. Direct, sincer; nu îl deranjează să spună exact ce gândeşte.

25

Intolerant. O persoană care găseşte că este dificil să suporte iritarea altora sau să îi aştepte pe alţii.

Temător. Cel care este temător sau îi lipseşte încrederea.

Nehotărât. Persoana care găseşte dificil să ia orice decizie. (Nu este vorba de acea personalitate care se apleacă mult asupra fiecărei decizii pentru a o găsi pe cea perfectă.)

Care întrerupe. O persoană care mai mult vorbeşte decât ascultă, care începe să vorbească fără măcar să realizeze că deja vorbea altcineva.

26

Tipicar. O persoană a cărei nevoie de perfecţiune exacerbată poate să-i îndepărteze pe ceilalţi.

Neimplicat. Nu îşi doreşte să audă sau să devină interesat de cluburi, grupuri, activităţi sau vieţile celorlalţi.

Imprevizibil. Poate fi extaziat într-un moment şi indiferent în următorul, sau promite să ajute, dar apoi dispare, sau promite că vine, dar apoi uită să-şi facă apariţia.

Interiorizat. Găseşte că este dificil să îţi arăţi în mod deschis, verbal sau fizic, tandreţea.

27

Încăpăţânat. Insistă să îşi urmeze propria cale.

Imprudent. Nu are o manieră logică de a face lucrurile.

Pretenţios. O persoană cu standarde atât de înalte, încât este dificil să le atingă vreodată.

Ezitant. Lent în a începe o mişcare şi dificil de implicat într-o activitate.

28

Anost. O personalitate de mijloc, fără manifestări extreme, care îşi manifestă în mică măsură sau deloc sentimentele.

Pesimist. Chiar dacă speră la ce este mai bine, această persoană în general vede întâi partea negativă a lucrurilor.

Trufaş. Persoana cu o stimă de sine puternică, care crede că are dreptate şi că este cea mai potrivită pentru orice sarcină.

Indulgent. Permite celorlalţi (inclusiv copiilor) să facă ce le place, cu scopul de a evita să fie dezagreabil.

29

Necumpătat. Cel care se supără copilăreşte, se manifestă foarte violent, dar îi trece şi uită aproape instantaneu.

Placid. Nu este o persoană care să îşi stabilească obiective şi nici nu doreşte să devină aşa.

Certăreţ. Provoacă în general discuţii pe motiv că are dreptate, indiferent de situaţie.

Stingher. Se simte marginalizat, adesea din cauza nesiguranţei sau de teamă că ceilalţi nu îi apreciază cu adevărat compania.

30

Naiv. Are asupra vieţii o perspectivă simplistă şi copilărească, este lipsit de experienţă sau de capacitatea de a înţelege aspectele mai profunde.

Negativist. Cel a cărui atitudine este rareori pozitivă şi adesea nu poate să vadă decât partea negativă sau întunecată a unei situaţii.

Înfipt. Plin de încredere, fermitate, curaj, adeseori în sens negativ.

Nonşalant. Indolent, nepăsător, indiferent.

31

Neliniştit. Se simte în mod constant nesigur, tulburat sau anxios.

Închistat. O persoană care se retrage în ea însăşi şi are nevoie de mult timp în singurătate şi izolare.

Dependent de muncă. Îşi stabileşte cu agresivitate obiective şi trebuie să fie în mod constant productiv, simţindu-se vinovat când se odihneşte; este condus doar de nevoia de recompensare şi realizare.

Doreşte încredere. Tânjeşte după încrederea sau aprobarea din partea altora. Ca animator, este alimentat de aplauze, de cei care râd şi/sau de aprobarea din partea spectatorilor.

32

Susceptibil. Peste măsură de introspectiv; se simte jignit cu uşurinţă când nu este înţeles.

Lipsit de tact. Uneori se exprimă într-o formă cumva jignitoare şi nechibzuită.

Laş. Se retrage din situaţiile dificile.

Flecar. Un vorbitor antrenant, impulsiv, căruia îi este greu să asculte.

33

Sceptic. Caracterizat de îndoială şi de lipsa încrederii că va reuşi vreodată.

Dezorganizat. Îi lipseşte capacitatea de a-şi pune ordine în viaţă.

Poruncitor. Preia cu forţa controlul situaţiilor şi/sau al oamenilor spunându-le de obicei celorlalţi ce să facă.

Depresiv. O persoană care este tristă majoritatea timpului.

34

Capricios. Inconsecvent, contradictoriu, cu acţiuni sau emoţii care nu se bazează pe logică.

Introvertit. O persoană ale cărei gânduri şi interese sunt orientate către interior; trăieşte în ea însăşi.

Inflexibil. Este incapabil să înţeleagă sau să accepte atitudinile altora, punctele lor de vedere sau maniera lor de a acţiona.

Indiferent. O persoană pentru care nu contează dacă lucrurile sunt într-un fel sau altul.

35

Dezordonat. Trăind într-o stare de dezordine, incapabil să îşi găsească lucrurile.

Irascibil. Nu ajunge la un nivel emoţional foarte înalt, dar alunecă uşor într-o stare de nemulţumire, deseori când simte că nu este apreciat.

Bombănitor. Vorbeşte încet în barbă când este împins de la spate, nu se oboseşte să vorbească cu claritate.

Manipulator. Influenţează sau conduce lucrurile, subtil sau cu viclenie, în avantajul său; va obţine cumva ceea ce vrea.

36

Mocăit. Adesea nu acţionează sau nu gândeşte repede; ar fi prea multă bătaie de cap.

Încăpăţânat. Hotărât să-şi exercite voinţa proprie, nu se lasă convins uşor, îndărătnic.

Încrezut. Simte nevoia să fie în centrul atenţiei, doreşte să fie privit.

Suspicios. Permanent neîncrezător îşi pune întrebări cu privire la motivul din spatele cuvintelor.

37

Singuratic. Are nevoie de mult timp pentru el şi tinde să evite alţi oameni.

Dominator. Nu ezită să te anunţe că el are dreptate sau că el deţine controlul.

Leneş. Evaluează munca sau orice altă activitate în funcţie de câtă energie trebuie depusă.

Gălăgios. O persoană care râde sau vorbeşte cu mult mai tare decât ceilalţi.

38

Trândav. Greu de pornit, are nevoie de îndemnuri pentru a se motiva.

Neîncrezător. Tinde să-i suspecteze sau să nu aibă încredere în alţii sau în ideile lor.

Arţăgos. Se înfurie, este nerăbdător şi îi sare ţandăra foarte repede. Îşi manifestă furia când ceilalţi nu se mişcă suficient de repede sau nu au îndeplinit ceea ce li s-a cerut să facă.

Absent. Îi lipseşte puterea de concentrare sau atenţia; distrat.

39

Răzbunător. În mod conştient este ranchiunos şi îl pedepseşte pe cel ce l-a jignit, adeseori refuză prietenia sau afecţiunea.

Nestatornic. Caută mereu activităţi noi, deoarece nu este distractiv să facă acelaşi lucru tot timpul.

Impasibil. Care nu vrea sau se opune implicării.

Pripit. Poate acţiona precipitat, fără a judeca lucrurile, în general din cauza nerăbdării.

40

Împăciuitorist. Deseori renunţă la propria opinie, chiar dacă are dreptate, pentru a evita un conflict.

Critic. Evaluează în mod constant şi emite opinii, adesea gândind sau exprimând idei negative.

Viclean. Şiret, unul care întotdeauna poate găsi o cale să ajungă la scopul urmărit.

Instabil. Copilăros, nu este prea atent şi are nevoie de multe schimbări şi varietate pentru a nu se plictisi.

Despre autoare

FLORENCE LITTAUER este expertă recunoscută în studiul influenţei temperamentului înnăscut asupra personalităţii.

Începând din 1966 a analizat aspectele teoretice şi a acumulat multă experienţă din practică, oferind consultanţă matrimonială, împreună cu soţul ei, Fred.

În calitate de preşedintă a societăţii CLASS Speakers Inc., Florence Littauer călătoreşte peste tot în lume şi predă despre sănătatea emoţională în cadrul unor seminare şi cursuri de instruire. De asemenea oferă consultanţă şi ţine conferinţe pe probleme motivaţionale în şcoli, mari companii şi organizaţii guvernamentale.

Este autoare a 27 de cărţi, traduse în peste 20 de ţări. Dintre acestea, Personalitate Plus a fost vândută în peste un milion de exemplare numai în Statele Unite ale Americii.

Florence Littauer locuieşte în Cathedral City, California.

Studiile privind confortul şi siguranţa consumatorului demonstrează importanţa tipului de hârtie şi a mărimii caracterelor folosite.

În conformitate cu standardele internaţionale de protecţie a consumatorului, acest exemplar a fost tipărit pe hârtie specială, cu un grad redus de alb şi o mărime a caracterelor care să faciliteze concentrarea necesară studiului fără prejudicii aduse sănătăţii ochilor.

PERSONALITATE PLUS CUM SĂ-I ÎNȚELEGEI PE CEILALȚI, ÎNȚELEGÂNDU-TE PE TINE ÎNSUȚI demonstrează că fiecare individ trăiește cu o personalitate anume, rezultată din combinarea în proporții variate a celor patru tipuri de temperamente: coleric puternic, sangvinic popular, flegmatic liniștit, melancolic perfect. Sunt prezentate și analizate trăsăturile fiecărui temperament în parte, pentru că fiecărui temperament îi sunt caracteristice anumite puncte forte care trebuiesc evidențiate și puncte slabe pe care trebuie să le recunoaștem și să le atenuăm. Personalitate Plus ne oferă un instrument simplu pentru a ne cunoaște mai bine pe noi înșine și pe cei din jur, pentru a fi mai eficienți funcționând la întregul potențial.

În această ediție, revăzută și adăugită, a cărții *Personalitate Plus,* Florence Littauer apelează la ultimele descoperiri în domeniul dezvoltării personalității pentru a-i ajuta pe cititori să își aprecieze valoarea inegalabilă a personalității unice. Lucrarea include un test deosebit de atractiv și revelator pentru determinarea profilului de personalitate, test care te va ajuta să afli în ce fel trăsăturile unice pe care le ai îți afectează emoțiile, performanțele și relațiile cu ceilalți. Prin exemplele concrete și captivante și recomandări obiective, autoarea te ajută să îți dezvolți punctele forte și să le elimini pe cele slabe.

Ce te face să fii atât de deosebit?

Multe lucruri. Vei afla în această carte că Dumnezeu a creat o ființă minunată: pe tine. În aceste pagini vei afla dacă ești:

- un sangvinic spontan, vivace și voios
- un melancolic gânditor, credincios și tenace
- un coleric aventuros, persuasiv, încrezător
- un flegmatic prietenos, răbdător, mulțumit

sau o combinație a celor de mai sus. Vei afla, de asemenea, cum să-ți folosești cel mai bine aceste bunuri de preț unice pe care ți le-a dat Dumnezeu pentru a aduce armonie în toate relațiile tale. Florence Littauer explică: „Când știm cine suntem și de ce acționăm într-un anumit mod, putem începe să ne cunoaștem în profunzime, să devenim mai buni și să învățăm să ne înțelegem cu ceilalți".

O dată ce ai înțeles cum să aduci la suprafață ce ai tu mai bun, vei descoperi că și ceilalți arată mai bine. Ți-ai dorit întotdeauna să devii o anumită persoană. Descoperă această persoană în *Personalitate Plus.*

FLORENCE LITTAUER este autoare a 27 de cărți, traduse în peste 20 de țări. Dintre acestea, Personalitate Plus a fost vândută în peste un milion de exemplare numai în Statele Unite ale Americii.

Este expertă recunoscută în studiul influenței temperamentului înnăscut asupra personalității.

Începând din 1966 a analizat aspectele teoretice și a acumulat multă experiență din practică, oferind consultanță matrimonială, împreună cu soțul ei, Fred.

În calitate de președintă a societății CLASS Speakers Inc., Florence Littauer călătorește peste tot în lume și predă despre sănătatea emoțională în cadrul unor seminare și cursuri de instruire. De asemenea oferă consultanță și ține conferințe pe probleme motivaționale în școli, mari companii și organizații guvernamentale.

Florence Littauer este de asemenea, autoare și coautoare a cărților:

BUSINESSTECH
INTERNATIONAL PRESS
http: //www.businesstech.ro

ISBN 973-8495-15-6
9789738495159